ओ३म्

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक–
वेद, यज्ञ–योग–साधना केन्द्र आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़ की मासिक पत्रिका

अक्टूबर 2015

मूल्य 15 रू.

# आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

## आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव एवं स्थापना दिवस

आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव एवम् स्थापना दिवस समारोह के मुख्य अतिथि माननीय श्री दीपेन्द्र जी हुड्डा, सांसद रोहतक क्षेत्र वृद्ध दिवस पर अपने कर कमलों द्वारा डॉ. स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती हरिद्वार को स्मृति चिह्न, वैदिक साहित्य एवम् शाल से सम्मानित करते हुए दाएं से स्वामी धर्ममुनि जी महाराज, आचार्य राजहंस मैत्रेय जी, श्री श्रीओम् अहलावत, श्री सत्यपाल जी आर्य एवम् अन्य।

आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव एवम् स्थापना दिवस समारोह के मुख्य अतिथि माननीय श्री दीपेन्द्र जी हुड्डा, सांसद रोहतक क्षेत्र वृद्ध दिवस पर अपने कर कमलों द्वारा चौधरी रत्न सिंह जी प्रधान, निजामपुर, दिल्ली को स्मृति चिह्न, वैदिक साहित्य एवम् शाल से सम्मानित करते हुए दाएं से स्वामी धर्ममुनि जी महाराज, श्री श्रीओम अहलावत, श्री सत्यपाल जी आर्य एवम् आचार्य राजहंस जी मैत्रेय।

आर्य समाज के संस्थापक, वेदों के उद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

# आत्मशुद्धि पथ के नये संरक्षक सदस्य बनें

श्रीमती कृष्णा झाम्ब धर्मपत्नी स्व. श्री चन्द्रभान झाम्ब, विनम्रता एवं सरलता की प्रतिमूर्ति सुपुत्र श्री अमरीश झाम्ब, पुरुषार्थ एवं आज्ञाकारिणी पुत्रवधु श्रीमती ज्योति झाम्ब, शैक्षिक जगत में उज्ज्वल सुपौत्र अपूर्व कुमार झाम्ब एवं संस्कारमय सुपौत्री कुमारी श्रुति झाम्ब, हेरी टेज सिटी डी.एल.एफ-2, गुड़गांव हरियाणा में निवासरत हैं। आपका परिवार वैदिक संस्कृति से ओतप्रोत, यज्ञशील, दानशील, परोपकारी स्वाध्यायशील एवं अन्य सद्गुणों से युक्त हैं। आपकी उदारमना भावना अन्य लोगों के लिए प्रेरणादायक है। आप आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ एवं अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रूखनगर के विशेष सहयोगी हैं। समय-समय पर आश्रम में पधारकर सभी का उत्साह वर्धन करती रहती हैं। अभी आपने अपने सुपौत्र अपूर्व कुमार को आत्मशुद्धि पथ मासिका पत्रिका का संरक्षक सदस्य बनाकर उसे धार्मिक कृत्वों एवं वैदिक साहित्य से जोड़कर सराहनीय कार्य किया है। हम आश्रम की ओर से आपको एवं आपके पूरे परिवार की सुख समृद्धि की मंगल कामना करते हुए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि इसी तरह परोपकार के कार्यों को करते हुए चिरायुष्य को प्राप्त हों।

❑❑❑

श्रीमती सुशीला गुप्ता धर्मपत्नी श्री शत्रुघ्न लाल जी गुप्ता, रांची झारखण्ड में निवासरत है। आप ईमानदार, सच्चे, कर्त्तव्यनिष्ठ, सफल व्यवसायी होकर वैदिक संस्कृति से ओत-प्रोत, यज्ञ प्रेमी, दानवीर परोपकारी, सरल स्वभाव व महर्षि देव दयानन्द सरस्वती के सच्चे सिपाही हैं। आप आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ के विशेष सहयोगी एवं अन्य आर्य समाज की गतिविधियों में सतत संलग्न रहते हैं। अभी आपने पूर्वोत्तर के कुछ गरीब छात्रों को सुसंस्कारित एवं उनकी शैक्षिक उन्नति के लिए एक अभियान चलाया हुआ था जिसके अन्तर्गत 11 छात्रों को उनकी उन्नति के लिए आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ में भेजकर एक पुनीत कार्य किया है। आपकी परोपकारमयी छवि अन्य लोगों के लिए प्रेरणादायी है। आत्मशुद्धि आश्रम परिवार आपके धार्मिक, परोपकारमय जीवन के लिए ईश्वर से मंगल कामना करता है कि ऐसे श्रेष्ठ कार्यों को करते हुए सुख, शान्ति, समृद्धि एवं चिरायुष्य को प्राप्त हो।

**प्रिय बन्धुओं! मास अक्टूबर में अधिक से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी नवमबर अंक को अपने चित्र व नाम से पत्रिका को सुशोभित करें। सभी सदस्यों से निवेदन है कि वार्षिक शुल्क (मनीऑर्डर/ड्राफ्ट) द्वारा शीघ्र भेजें अथवा इलाहाबाद बैंक कोड संख्या IFSC-A0211948 में खाता संख्या 20481973039 में सीधे जमा कर सकते हैं। जिससे पत्रिका आपके पास निरन्तर पहुँचती रहे।**

**- व्यवस्थापक**

॥ ओ३म् ॥

# आत्म–शुद्धि–पथ ( मासिक )

आश्विन-कार्तिक सम्वत् 2072 अक्टूबर 2015

सृष्टि सं. 1972949116 दयानन्दाब्द 191

वर्ष–14 ) संस्थापक–स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी ( अंक–10

( वर्ष 45 अंक 10 )

*प्रधान सम्पादक*

स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'

मो. 9416054195, 9728236507

आचार्य राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

❖

सह सम्पादकः

आचार्य विक्रम देव ( मो. 9896578062 )

❖

परामर्श दाताः गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक

आचार्य रवि शास्त्री

( 8529075021 )

❖

उपकार्यालय प्रबन्धक

ईशमुनि ( 9991251275, 9812640989 )

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम

खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव ( हरि. )

❖

व्यवस्थापकः चन्द्रभान चौधरी

❖

सदस्यता शुल्क

| | |
|---|---|
| संरक्षक | : 7100 रुपये |
| आजीवन | : 1500 रुपये ( 15 वर्ष के लिए ) |
| पंचवार्षिक | : 700 रुपये |
| वार्षिक | : 150 रुपये |
| एक प्रति | : 15 रुपये |

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर .

*कार्यालय* : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

जिला–झज्जर ( हरियाणा ) पिन–124507

दूर. : 01276–230195 चल. : 9416054195

E-mail : atamsudhi@gmail.com,
rajhansmaitreya@gmail.com

## अनुक्रमणिका

| विषय | पृष्ठ सं. |
|---|---|
| विविध समाचार | 4 |
| वेद सन्देश | 7 |
| सम्पादकीय : सुख के भ्रम में....... | 8 |
| ब्रह्मज्ञान के उपाय | 9 |
| सृष्टि में मनुष्यों का प्रथम उत्पत्ति स्थान और आर्यों.... | 12 |
| मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी का जीवन चरित्र | 14 |
| 49वां वार्षिकोत्सव की झलकियां | 17 |
| गृहस्थाश्रम को स्वर्ग का साधन समझें | 23 |
| हंसती-हंसाती जिन्दगी का राज | 25 |
| हंसो और हंसाओ | 27 |
| संगत और किशोरावस्था के हार्मोंस का बड़ा रोल | 27 |
| नवरात्रों में व्रत या उपवास-एक वैज्ञानिक चिंतन | 28 |
| आश्रम का गुणगान | 31 |
| दान सूची | 32 |

विज्ञापन दर

| | |
|---|---|
| पिछला कवर पृष्ठ | 5,100 रुपये |
| अंदर का कवर पृष्ठ | 3,100 रुपये |
| पूरा पृष्ठ अंदर | 2,100 रुपये |
| आधा पृष्ठ | 1,100 रुपये |
| चतुर्थ भाग | 600 रुपये |

समस्त सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। 'आत्मशुद्धिपथ' में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्यायक्षेत्र बहादुरगढ़, जि. झज्जर होगा।

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49 वां आश्रम स्थापना दिवस समारोह सफलता पूर्वक सम्पन्न

शनिवार दिनांक 26 सितम्बर से शुक्रवार 2 अक्टूबर 2015 तक स्वामी धर्ममुनिजी के सानिध्य में अथर्ववेदीय बृहद् यज्ञ योग साधना शिविर तथा सम्मेलनो के साथ आश्रम स्थापना दिवस समारोह उत्साह और हर्ष के साथ सम्पन्न हो गया। इस अवसर पर अनेक संन्यासी विद्वान भजनोपदेशक राजनेता दानी एवं सामाजिक कार्यकर्त्ता पधारे।

**ध्यान योग साधना शिविर**- 26 सितम्बर से प्रात: 5 बजे से 6 बजे तक स्वामी दिव्यानन्द जी सरस्वती द्वारा योग साधना का अभ्यास कराया गया 6 बजे से 7 बजे तक योगनिष्ठ सत्यपाल जी वत्स आदि द्वारा आसन प्रणायाम का अभ्यास नित्य कराया गया।

**अथर्ववेद बृहद् यज्ञ**-26 सितम्बर से प्रात: 8 बजे से स्वामी दिव्यानन्द जी सरस्वती के ब्रह्मत्व में यज्ञ चलता रहा। वेदपाठ व सुमधुर भजनों का कार्यक्रम गुरुकुल लोवाकलां की छात्राओं द्वारा प्रस्तुत किया गया। जिसमें विभिन्न यजमानों ने आहुतियां देकर अपने जीवन को सफल बनाया। इस अवसर पर आचार्य राजहंस जी मैत्रेय, रवि शास्त्री, श्री ज्ञानचन्द्र जी शास्त्री, आचार्य खुशीराम जी, आर्य तपस्वी सुखदेव जी, स्वामी दिव्यानन्द जी सरस्वती एवं विभिन्न विद्वानों के भजन प्रवचन होते रहे।

**आर्य महिला सम्मेलन**-30 सितम्बर सायं 3 बजे यज्ञोपरान्त आर्य महिला सम्मेलन श्रीमती शास्त्री कटारिया की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। इस मौके पर सांस्कृतिक व सुमधुर भजनों का कार्यक्रम गुरुकुल लोवाकलां की छात्राओं द्वारा प्रस्तुत किया गया। श्रीमती सुमित्रा आर्या, श्रीमती सुदेश कालड़ा, श्रीमती लक्ष्मी, श्रीमती वेदवती आर्या तथा अन्य आदि विदूषियों ने भजन एवं महिला सशक्तिकरण विषयक व्याख्यानों से सभी को प्रभावशाली प्रेरणादायी विचार प्रस्तुत किये। आत्मरक्षा, भ्रूणहत्या, नारी उत्थान जैसी समस्याओं पर प्रेरणादायक व्याख्यान दिये। कार्यक्रम की संयोजिका श्रीमती रुक्मेश आर्या रहीं। मंचका संचालन श्रीमती सोना आर्या ने कुशलता पूर्वक किया।

**योग सम्मेलन**- 1अक्टूबर प्रात: 10 बजे स्वामी धर्ममुनि जी के सानिध्य और डा. स्वामी दिव्यानन्दजी की अध्यक्षता में योग सम्मेलन चला जिसमे सुमधुर भजनो का कार्यक्रम गुरुकुल लोवाकलां की छात्राओं द्वारा प्रस्तुत किया गया। वा. हरीशमुनि जी म. विश्वमुनि जी ब्र. जयपाल आश्रम ट्रस्ट के प्रधान सत्यानन्द जी ने प्रेरणादायी भजन प्रस्तुत किये। स्वामी रामानन्द, रवि शास्त्री, डा. दर्शनलाल, ज्ञानचन्द्र शास्त्री, स्वामी सौम्यानन्द जी, श्री ज्ञानेन्द्र शास्त्री आचार्य राजहंस जी मैत्रेय आदि विद्वानों ने योग विषयक प्रभावशाली व्याख्यान प्रस्तुत किये। मुख्यअतिथि श्री कर्मवीर जी राठी विशिष्ट अतिथि श्री नरदेव दहिया जी रहे। अध्यक्षीय प्रवचन के बाद स्वामी धर्ममुनि जी का आशीर्वाद। शान्तिपाठ के पश्चात योग सम्मेलन सम्पन्न हुआ। मंच का संचालन श्री राजवीर जी आर्य ने कुशलता पूर्वक किया।

**वृद्ध सम्मान सम्मेलन**- यज्ञोपरान्त वृद्ध दिवस पर गुरुकुल लोवाकलां की छात्राओं ने भजन गाकर सम्मेलन प्रारम्भ किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री दीपेन्द्र जी हुड्डा सांसद रोहतक रहे। विशिष्ट अतिथि श्री ओम अहलावत जी रहे। इस अवसर पर अपने कार्यो से प्रतिष्ठित 106 वर्षीय चौ. उदयसिंह मान पूर्व एम. एल. सी. लोवांकला बहादुरगढ, स्वामी दिव्यानन्द जी हरिद्वार, चौ. रतनसिंह प्रधान निजामपुर, चौ. शमेराम आर्य गुभाना माजरी, चौ. चन्द्रभानजी पूर्व डी.सी.पी. दिल्ली, चौ. कबूल सिंह आर्य छावला, श्री पुरुषार्थ मुनि आश्रम, मा. रत्नप्रकाश टीकरी, चौ. सूबेसिंह पूर्वप्रधान परनाला, चौ. रामचन्द्र जी ओहल्याण गढी

सांपला, पं. गोपीराम काठमण्डी बहादुरगढ, वानप्रस्थी जयदेव जी हसीजा गुड़गांव, मा. रामभज जी चुघ बहादुरगढ, का मान्य दीपेन्द्र जी हुडडा ने शाल, स्मृतिचिह्न एवं आश्रम से प्रकाशित वैदिक साहित्य प्रदानकर सम्मानित किया। श्री रामदेवजी, वेदवती जी, पुरुषार्थ मुनि जी ने सुन्दर भजन प्रस्तुत किये। श्री कन्हैयालाल जी, श्री सत्यपाल जी आर्य, कैप्टेन मानसिहं जी दलाल, श्री श्रीओम अहलावत एवं मुख्य अतिथि दीपेन्द्र जी हुडडा ने वृद्धों के सम्मान पर विशेष बल देते हुए कहा कि उनके सम्मान से ही आयु, विद्या, यश और बल की प्राप्ति होती है। स्वामी धर्ममुनि जी के आशीर्वाद के पश्चात शान्तिपाठ और वृद्ध सम्मेलन सम्पन्न हुआ। मंच का संचालन श्री राजवीर जी आर्य ने कुशलता पूर्वक किया।

**आश्रम स्थापना दिवस समारोह**- 2 अक्टूबर 2015 को प्रात: साधना शिविर के समापन के पश्चात् 8 बजे चार यज्ञ कुण्डों में स्वामी दिव्यानन्दजी ने पूर्ण आहुति करायी। जिसमें श्री धर्मदेव जी खुराना सपत्नीक दिल्ली, श्री अम्बरीश झाम सपत्नीक गुड़गांव, श्री सत्यदेव जी ठाकुर, श्री सुरेन्द्र जी बुद्धिराजा सपत्नीक कीर्तिनगर, जितेन्द्र जी खरबन्दा, श्री मुकेश खरवन्दा, श्रीमती सरला खरबन्दा आश्रम, मा. ब्रह्मजीत, श्रीमती लक्ष्मी, श्री अमित सुमित खुराना दिल्ली, श्रीमती कृष्णा रहेजा गुड़गांव, श्री जवाहर लाल, श्रीमती वेदवती आर्या, श्री राजीव सचदेवा सपत्नीक, श्री ईश्वर कथूरिया सपत्नीक ......आदि यजमानों ने यजमान बनकर आहुतियां प्रदान की। सभी को सामूहिक रूप से आशीर्वाद दिया गया। गुरुकुल लोवाकलां की छात्राओं ने भजन गाकर आश्रम स्थापना दिवस का प्रारम्भ किया। डा. स्वामी दिव्यानन्दजी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। मुख्य अतिथि स्वामी सुमेधानन्द जी सरस्वती सांसद राजस्थान रहे। विशिष्ट अतिथि रविकुमार अंजनि प्रोपर्टीज बहादुरगढ रहे। वा. हरीशमुनि, म. विश्वमुनि जी, पं. रमेश चन्द्रजी, संगीताचार्य लक्ष्मणानन्द जी, श्री रामानन्द जी, आदि ने सुन्दर भजन प्रस्तुत किये। डा. महाबीर जी मीमांसक, श्री कन्हैयालाल जी, आचार्य राजहंस जी मैत्रेय, स्वामी दिव्यानन्द जी आदि ने सारगर्भित उद्‌बोधन दिये। मुख्यतिथि स्वामी सुमेधानन्द जी ने प्रभावशाली जीवन उत्थान से सम्बन्धित उद्‌बोधन दिया। इस अवसर पर श्री धर्मपाल जी आर्य प्रधान केन्द्रीय आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली, डा. मुमुक्षु आर्य दिल्ली पधारे। आचार्य राजहंस जी मैत्रेय द्वारा लिखित योगदर्शन पर राजभाष्य नामक पुस्तक स्वामी सुमेधानन्द सरस्वती सांसद के कर कमलों द्वारा श्री कन्हैयालाल जी द्वारा लिखित विदुर नीति प्रश्नोत्तरी पुस्तक का विमोचन किया गया। अन्त में स्वामी धर्ममुनि जी ने सभी का हार्दिक धन्यवाद किया शान्ति पाठ के बाद कार्यक्रम का समापन हो गया। मंच का संचालन श्री राजवीर जी आर्य ने कुशलता पूर्वक किया। सम्पूर्ण कार्यक्रम की सुन्दर व्यवस्था श्री विक्रमदेव शास्त्री, ब्र. कर्ण आर्य ने ब्रह्मचारियों के सहयोग से की।

# माता कौशल्य देवी की स्मृति दिवस मनाया गया

स्वर्गीय माता कौशल्या देवी धर्मपत्नी श्री पूर्ण चन्द्र चौधरी का स्मृतिदिवस दिनांक 12.09.2015 को आर्य समाज सैक्टर-4, गुड़गांव में यज्ञ सत्संग के साथ श्रद्धापूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर स्वामी धर्ममुनि जी आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ के सानिध्य में आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने यज्ञ सम्पन्न कराया, मन्त्रपाठ विक्रम देवशास्त्री द्वारा किया। जिसमें उनके सुपुत्र सपत्नीक एवं सुपुत्रियां यजमान बनी। सभी यजमानों को सामूहिक रूप से स्वामी जी ने आशीर्वाद दिलाया। तत्पश्चात सुन्दर भजनों का कार्यक्रम चला, आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने माता जी के व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हुए उनके परोपकारमयी जीवन से सद्‌प्रेरणा प्राप्त करने पर बल दिया। स्वामी जी ने उनके लम्बे समय से आश्रम से जुड़े होने की विशेषताओं पर बल दिया। श्री पूर्ण चन्द्र एवं माता कौशल्या देवी के संस्मरण याद करते हुए उनके सद्‌गुणों को प्रकाशित किया। इस अवसर पर उनके पुत्र श्री जवाहर जी, प्रताप जी, श्री सुरेश जी, पुत्री श्रीमती कृष्णा, श्रीमती आशा, भाई श्री राजपाल जी, श्री यशपाल जी अपने परिवार और सम्बन्धियों सहित उपस्थित रहे। परिवार की ओर से प्रीतिभोज की उत्तम व्यवस्था की गयी।

# कुमारी सुप्रिया श्योराण दिवंगत

6 जनवरी 1992 को हिसार में श्री सतेन्द्र श्योराण एवं श्रीमती मन्जू श्योराण के घर पर एक राजकुमारी ने जन्म लिया। माता-पिता ने बड़े प्रेम से इसका नाम कुमारी सुप्रिया रखा। बड़े प्यार से माता-पिता ने इसका पालन पोषण किया। अपने नाम के अनुरूप सुप्रिया सारे परिवार की चहेती बन गई। सुप्रिया बहुत ही मिलनसार धार्मिकता से भरपूर, आज्ञाकारी एवं विनम्रता जैसे गुणों से ओत प्रोत थी। माता-पिता से अच्छे संस्कार लेकर अपने शिक्षा क्षेत्र में आगे बढ़ते हुए एम.टैक कर रही थी। विदेशी यात्रा के लिए आस्ट्रेलिया गई हुई थी। वहां पर हल्का बुखार और निमोनिया हुआ और काल के क्रूर हाथों ने कुमारी सुप्रिया को 23 वर्ष की अल्पायु में पिछले मास हम से छीन लिया।

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ एवं अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रूखनगर के सभी सदस्य कार्यकर्त्ता एवं अधिकारीगण कुमारी सुप्रिया श्योराण के आकस्मिक निधन पर हार्दिक रूप से दुःख का अनुभव कर रहे है। परमपिता परमात्मा से दिवंगत आत्मा को सद्गति एवं श्योराण परिवार (902, शिवशंकर सोसायटी 5, सैक्टर, गुड़गांव) को इस दुःख को सहन करने की शक्ति की प्रार्थना करते हैं।

## सूचना

**प्रसन्नता और हर्ष का विषय है कि आचार्य राजहंस जी मैत्रेय द्वारा योग साधको की उन्नति के लिए लिखित महर्षि पतञ्जलि प्रणीत, ''योगदर्शन'' पर राजभाष्य एक सरल सुबोध वैज्ञानिक दृष्टि में पुस्तक छप चुकी है। जो योग साधकों के लिए अत्यन्त उपयोगी ही नहीं अपितु आत्मिक उन्नति में मील का पत्थर साबित होगी।**

**पुस्तक प्राप्ति के लिए सम्पर्क सूत्रः**
**पतंञ्जलि वैदिक साहित्य विक्रय केन्द्र**
**आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़**
**आचार्य राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084**

# हवन कर बेटी बचाने का लिया संकल्प

वैदिक सत्संग मंडल समिति, झज्जर की ओर से रविवार को कलोई गांव में बेटियों द्वारा हवन में आहुति डलवाते हुए स्वामी शक्तिवेश जन्म दिवस मनाया गया। इस दौरान बेटी बचाने और बेटी पढ़ाने का संकल्प भी लिया गया। स्वामी शक्तिवेश के पैतृक गांव कलोई में आयोजित हवन यज्ञ एवं प्रवचन कार्यक्रम की अध्यक्षता आत्मा शुद्धि आश्रम के आचार्य राजहंस मैत्रेय जी ने की, जबकि यज्ञ ब्रह्मा की भूमिका आनन्द देव शास्त्री ने अदा की तथा यजमान नम्रता, हिमांशी व हीना बनी। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता वानप्रस्थी हरीश मुनि रहे, जिनका सहयोग आचार्य रमेश ने किया। कार्यक्रम के संचालन की जिम्मेदारी जयभगवान, रमेश कौशिक, सुभाष आर्य, प्रेमदेव खुडन व अमीर पुनिया ने संयुक्त रूप से उठाई। आचार्य श्री ने कहा कि महापुरुषों ने देश व समाज के लिए जो बलिदान दिए हैं, उन्हें हमें किसी भी सूरत में नहीं भूलना चाहिए तथा उनके दिखाए हुए मार्ग पर चलकर उनके सपनों को साकार करना हमारी जिम्मेदारी बनती है। उन्होंने कहा कि महापुरुषों के सपनों को साकार करना ही उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि होती है।

## सूचना

**आत्मशुद्धि आश्रम, (पंजीकृत न्यास)**
**बहादुरगढ़ के मुख्याधिष्ठाता**
**स्वामी धर्ममुनि जी**
**के 80वें जन्म दिवस पर**

**बृहद् यज्ञ, निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर एवं भजन संध्या का आयोजन शुक्रवार दिनांक 20 नवम्बर 2015 को किया जाएगा। आप सभी सादर आमंत्रित है।**

# स्वराज्य की अर्चना

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

**नहि नु यादधीमसि, इन्द्रं को वीर्या परः।**
**तस्मिन् नृम्णमुत क्रतुं, देवा ओजांसि संदधुः**
**अर्चन्ननु स्वराज्यम्॥** ऋग 1.80.15

ऋषि: **गौतमः राहूगणः**। देवता **इन्द्रः**। छन्दः **पङ्क्तिः**।

**(नु)** कोई भले ही **(नहियातु)** न जाए **(हम तो) (इन्द्रं)** इन्द्र के प्रति **(अधिइमसि)** जाते ही हैं। **(कः)** कौन **(वीर्या)** वीरता से **(परः)** (इन्द्र की अपेक्षा) अधिक (है)? **(तस्मिन्)** उसमें **(देवाः)** देवों ने **(नृम्णं)** बल को, **(क्रतु)** प्रज्ञा तथा कर्म को **(उत)** और **(ओजांसि)** ओजों को **(संदधुः)** संनिहित किया है। (वह) **(स्वराज्यम् अनु)** स्वराज्य के लिए **(अर्चन)** अर्चना करनेवाला (है)।

स्वराज्य की साधना अत्यन्त कठिन है। प्रथम तो विदेशी शक्तियों को बाहर निकालकर स्वराज्य प्राप्त करना ही दुष्कर है, फिर मिले हुए स्वराज्य की रक्षा कर सकना तो और भी अधिक जटिल है। इसके लिए किसी उत्कृष्ट नेता के नेतृत्व की आवश्यकता है। 'इन्द्र' ही हमारा नेता है। भले ही कोई उसके पीछे चले या न चले, हम तो चलेंगे ही, क्योंकि सामर्थ्य में उससे अधिक अन्य कौन है? देवों ने उसके अन्दर असीम शक्तियों को स्थापित किया है। वह 'स्वराज्य' की अर्चना करनेवाला है।

भाइयो! वेद की यह स्वराज्य की पुकार राष्ट्रीय और आध्यात्मिक दोनों प्रकार की है। बाहर जब कोई देश पराधीन हो जाता है, विदेशी आकर उसपर अपना प्रभुत्व जमा लेते हैं और वे उसकी सम्पत्ति का अपहरण करने लगते हैं, तब दासता को सहते-सहते अन्त में उस देश में जन-जागृति उत्पन्न होती है और उसके निवासी अपने में से ही किसी वीर, प्रज्ञावान, कर्मण्य, ओजस्वी महापुरुष को 'इन्द्र' चुनते हैं, अपना नेता बनाते हैं और उसके नेतृत्व में स्वतन्त्रता का उद्घोष कर खोए हुए 'स्वराज्य' को पुनः पा लेते हैं। प्राप्त स्वराज्य को चलाने के लिए भी वे किसी को 'इन्द्र', राजा या प्रधानमन्त्री चुनते हैं। इसी प्रकार अध्यात्म-राष्ट्र में हमारा अपना आत्मा 'इन्द्र' है। आभ्यंतर राष्ट्र के स्वराज्य पर भी आसुरी शक्तियाँ अपना अधिकार कर लेती है, हमारे मन, बुद्धि, प्राण, इन्द्रियाँ सबकी स्वतन्त्रता का हरण हो जाता है और मनुष्य, जिसे 'देव' बनना चाहिए, 'द्रैत्य' बन जाता है। हम आत्मा को अपना नेता बनाएँ, आत्मा की वाणी सुनें, तो पुनः आध्यात्मिक स्वराज्य की प्राप्ति हो सकती है। आत्मा को ही स्वराज्य की बागडोर हम थमाये रहें तो वह स्वराज्य को स्थिर भी रख सकता है। अन्यथा पाशविक शक्तियाँ प्राप्त स्वराज्य को छीन भी सकती हैं। आओ, आत्मा को ही हम अपना नेता बनाएं, क्योंकि उसके अन्दर देवों ने, ईश्वरीय शक्तियों ने, अपार बल, प्रज्ञान, कर्म और ओज निहित किया है। हे मेरे आत्मन्! तुम सदा ही स्वराज्य की अर्चना करते रहो।


## साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

आत्म-शुद्धि-आश्रम' बहादुरगढ़ में आधुनिक ढंग से शौचालय, रसोई, स्नानगृह आदि से सुसज्जित कमरे साधक-साधिकाओं के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ की विशेषता आश्रम में दोनों समय यज्ञ-उपदेशादि, पुस्तकालय, निकट अस्पताल व्यवस्था, एकान्त-शान्त वातावरण। आश्रम ''दिल्ली के अन्दर- दिल्ली से बाहर''। रेल-बस आदि की चौबीस घण्टे सुविधा। इच्छुक साधक- साधिकायें सम्पर्क करें।

-व्यवस्थापक, दूरभाष: 01276-230195 चलभाष: 9416054195

सम्पादकीय

# सुख के भ्रम में...

आज वैज्ञानिक युग है सभी ओर मानव उपयोगी सुविधाओं का अम्बार लगता जा रहा है। संभवतः मनुष्य मात्र का यही एक मात्र विचार है कि वह सभी प्रकार की सुविधाओं का संग्रह करके फिर वह बाधा रहित हो आनन्दपूर्वक जीवन जी सकेगा। इस तरह का विचार मानवीय उच्चतम् ज्ञान का उपहास है इससे स्पष्ट होता है कि वह केवल शरीर और इन्द्रिय सुख की बहुत ऊपरी परिधि पर ही जी रहा है। यदि ऐसा ही चलता रहा तो पूरी पृथ्वी एक दिन मानव जाति के पागलपन से भर जायेगी। जहां सब कुछ तो होगा पर सुख नाम की कोई चीज नहीं होगी क्योंकि मनुष्य मात्र जहां जीता है। वहां केवल मानव की कल्पनाओं का संसार है और कल्पनाएं पूर्ण होकर भी अपूर्ण ही रहती हैं यही देखने को मिलता है। मानव को अपने लक्ष्य का बोध नहीं है यदि है तो वह मोहग्रस्त होकर केवल बर्हिगामी बना हुआ है जिससे वह अपना भला नहीं कर सकता। एक कवि न सुन्दर लिखा है

**संसार के मोह में यह आदमी तो लीन हो गया है।**
**विषय वासनाओं में मन इसका मलीन हो गया है।**
**अन्दर कूड़ा करकट बाहर क्लीन हो गया है।**

इस प्रकार उलझकर वह स्व. कल्याण से अपरिचित है उसे अपने मूल केन्द्र के पास वापिस लौटने की चिन्ता नहीं है और न ही उसके पास इसकी विद्या है और बिना ज्ञान या विद्या के मानव अपना कल्याण कैसे कर सकता है। यदि उसे ज्ञान है तो मात्र जीवन निर्वाह कैसे किया जाये, इसका ज्ञान है जो अवश्य होते हुए भी अपर्याप्त है। कष्ट दूर करने के जो साधन उसके पास है, वे क्षणिक हैं। उनसे पूर्ण लाभ प्राप्त की आशा नहीं की जा सकती। यदि मानव अपना कल्याण यथार्थ रूप से नहीं कर रहा है तो उसके पास इसका अज्ञान या अविद्या ही है। क्योंकि कहा गया है कि **सा विद्यया या विमुक्तये** अर्थात वह विद्या जो मुक्त करे परन्तु आज की विद्या तो मानव मात्र को एक ऐसे चक्र में फंसाये हुए है जो न उसे बाहर निकलने देती न इसे सुखी करती है। इस तरह भी विद्या को आचार्य चाणक्य ने किसी काम की नहीं कहा।

**शुनः पुच्छमिव व्यर्थ जीवितं विद्यया बिना।**
**न गुह्यगोपने शक्तं न च दंश निवारणे॥**

अपने कल्याण की विद्या के बिना मनुष्य का जीवन कुत्ते की उस पूंछ के समान हो जाता है। जिससे न तो वह अपने शरीर के गुप्त भागों को ढक सकता है और न ही काटने वाले मच्छरों आदि से स्वयं को बचा सकता है। आज की मानव जाति की स्थिति पूरी तरह से इसी के समान बैठती है। आज की विद्या न तो व्यक्ति को मुक्त होने दे रही और न ही उसे मुक्त कर रही है। यह कैसी विडम्बना है।

मानव मात्र को अपने हित को ठीक तरह से समझना होगा कि उसका हित कहां है। उसे अपनी जीवनशैली को बाह्य परिधि से हटाकर अपने जीवन के मौलिक केन्द्र की ओर ले जाना होगा, जहां से हमारा जीवन संचालित है। और वहीं है हमारी आत्मा, शारीरिक स्तर पर जीते हुए हमें अपनी आत्मा से परिचित होना पड़ेगा इसके अतिरिक्त मानव मात्र का सुखी होना असंभव है। सभी वेद उपनिषद और गीता आदि शास्त्रों में आत्मज्ञान को ही समस्त दुःखों से छूटने का उपाय बताया है। आत्मा को जानने से ही सब जान लिया जाता है। इसके बिना सब कुछ जानकर भी कुछ नहीं जाना जाता। ऐसा सर्वत्र देखने को मिलता है।

**- राजहंस मैत्रेय**

## साधकों के लिए स्वर्णिम अवसर

**अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव में दूषित वातावरण से दूर सुरम्य स्थान पर आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित शौचालय, रसोई स्नानगृह आदि से युक्त योग-साधकों की साधना के लिए बाहर एवं भूमिगत कमरे उपलब्ध हैं। आप सादर आमन्त्रित हैं।**

**कृपया सम्पर्क करें:- 9416054195, 9812640989, 9813754084**

# ब्रह्मज्ञान के उपाय

- आचार्य उदयवीर शास्त्री

**शिष्य**-अध्यात्म, शास्त्रों में ब्रह्मज्ञान के अन्तरंग साधनभूत निदिध्यासन का उपदेश किया जाता है। गुरुपदेश से एक बार यह जान लेने पर ब्रह्मज्ञान हो जाना चाहिए, पर ऐसा देखा नहीं जाता, फिर शास्त्र ने ऐसा उपदेश क्यों किया?

**गुरु**- निदिध्यासन उस अवस्था का नाम है, जब ब्रह्म का ध्यान करते-करते समाधि दशा समीप आ जाती है। अध्यात्म-उपासना का यही विषय है कि आत्मा देह में रहता भी देह से अलग एक चेतन तत्त्व है और परमात्मा आत्मा का भी आत्मा है, तथा समस्त विश्व का अधिष्ठाता और अन्तर्यामी रूप से सर्वत्र व्याप्त है, इस स्थिति को साक्षात् रूप में जान लिया जाये। तुम्हारी जिज्ञासा का यह भाव प्रतीत होता है कि जब इस विषय को एक बार जान लिया तो इसे बार-बार दुहराने की क्या आवश्यकता है? जब ब्रह्म के विषय में एक बार गुरु ने, अथवा शास्त्र ने कह दिया कि वह सर्वशक्तिमान् सर्वान्तर्यामी सबका अधिष्ठाता एवं नियन्ता है, और सुननेवाले ने सुन-जान लिया, फिर उपासना आदि का निरन्तर अभ्यास करना अनावश्यक है।

इस विषय में समझ लेना चाहिए-उपासना आदि निदिध्यासन का फल ब्रह्म का साक्षात्कार करना है। एक बार उपदेश से जो ज्ञान होता है, वह केवल शब्दज्ञान है, साक्षात्कार नहीं, चाहे वह गुरु के उपदेश से हुआ हो अथवा शास्त्र के अध्ययन से। जब तक साक्षात्कार न हो जाय, तब तक उपासनारूप में निदिध्यासन का निरन्तर अभ्यास करते रहना आवश्यक है। क्योंकि, उपासना का यही प्रयोजन है, इसलिए प्रयोजन पूरा होने तक उसके साधनों का आदरपूर्ण निरन्तर अभ्यास करना अपेक्षित होता है। शास्त्र का यही उपदेश है कि फल-प्राप्ति तक प्रयत्न चालू रखना चाहिए।

**शिष्य**- क्या शास्त्रीय वचनों से यह ज्ञात होता है कि ब्रह्मज्ञान के लिए निदिध्यासन का निरन्तर अभ्यास करना चाहिये? एक ही बात की बार-बार आवृत्ति करते रहना क्या उपयुक्त है?

**गुरु**- निश्चितरूप से शास्त्र इस तथ्य का प्रतिपादन करता है। बृहदारण्यक उपनिषद् (4.5.6.) में मैत्रेयी-याज्ञवल्क्य का संवाद है। मैत्रेयी के पूछने पर कि 'क्या मैं इस धन-सम्पत्ति एवं सांसारिक ऐश्वर्यों के उपभोग से अमर हो जाऊँगी?' याज्ञवल्क्य कहता है-'ऐसा होना सम्भव नहीं। उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए परमात्मा का दर्शन आवश्यक है (आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः)। निश्चित ही उस परब्रह्म का साक्षात् दर्शन अमृत अवस्था को प्राप्त करना है।' साथ ही याज्ञवल्क्य ने कहा-'उसके दर्शन के साधन श्रवण, मनन, निदिध्यासन हैं। शास्त्र अथवा गुरुओं द्वारा ब्रह्म के विषय में सुनना, सुनकर उसको स्वयं एकान्त में मनन करना, जिससे सुने हुए यथार्थता परिवक्व हो सके, अनन्तर शास्त्र में बताई गई उपासना विधियों द्वारा उस तत्त्व का ध्यान करना। यह प्रक्रिया उस समय तक प्रवृत्त रक्खी जाती है, जब तक ब्रह्म का साक्षात् दर्शन नहीं हो जाता। अमृत-अवस्था मोक्ष की प्राप्ति के लिए जिज्ञासु का परम ध्येय एवं लक्ष्य 'ब्रह्म का दर्शन' है। यदि सकृत उपासना से वह प्राप्त नहीं होता, तो उसकी असकृत आवृत्ति का किया जाना आवश्यक हो जाता है।

**शिष्य**- यह ठीक है कि उपासनारूप निदिध्यासन का अभ्यास ब्रह्मदर्शन होने तक बराबर करते रहे, पर यह ज्ञात नहीं हुआ कि निदिध्यासन का वह विषय क्या है, जिसकी निरन्तर आवृत्ति की जानी चाहिये?

**गुरु**-वेदादि शास्त्र और उनके माननेवाले ऋषि एवं अन्य आचार्य सर्वव्यापक परमात्मा को निदिध्यासन का विषय मानते हैं, और उपासक के लिए उपदेश करते हैं। मुण्डक उपनिषद (2.2.6) में बताया-'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानम्'- 'ओम' इस नाम द्वारा जप करते हुए सर्वव्यापक परमात्मा का ध्यान करो। जो ब्रह्म के सच्चिदानन्दस्वरूप को जान लेता है, वह स्वरूप से परब्रह्म परमात्मा में प्रवेश पाता है, उस आनन्द में निमग्न हो जाता है। यजुर्वेद (32.11) में बताया समस्त चेतन-अचेतन तत्त्वों के यथार्थ स्वरूप को वेदादि-अभ्यास, धर्माचरण, योगानुष्ठान आदि द्वारा जानकर उपासक सर्वव्यापक परब्रह्म में प्रवेश कर

जाता है, उस आनन्द का अनुभव करने लगता है।

बृहदारण्यक उपनिषद (1.4.10) में प्रसंग है-'ब्रह्म वा इदमग्र आसीत् तदात्मानमेवावेत्-अहं ब्रह्मास्मीति'-'सर्ग से पहले केवल यह ब्रह्म था, उसने अपने-आपको जाना कि मैं ब्रह्म हूँ।' इसी सन्दर्भ में आगे वर्णन है-'वह समस्त कार्य-जगत् का उत्पादक है, इस तथ्य को देव, ऋषि और मनुष्यों में जो-जो जान लेता है, वह वही हो जाता है, अर्थात् उस आनन्दस्वरूप का अनुभव करता है।' आज भी जो उस तथ्य को जान लेता है, ब्रह्म के जगत्कर्तृत्व स्वरूप का साक्षात्कार कर लेता है, वह ब्रह्म को प्राप्त हो जाता है। जो उपासक उस ब्रह्म से अन्य देवता की उपासना करता है कि उपास्य देवता अन्य है और ब्रह्म अन्य है, वह यथार्थतत्त्व को नहीं जान पाता, अज्ञानान्धकार में पड़ा रहता है।

उपनिषद् के उक्त सन्दर्भ में यह बात विशेष ध्यान देने योग्य है कि 'अहं ब्रह्मास्मि' वाक्य को किसी उपासक जीवात्मा ने नहीं कहा। उपनिषत्कार की शैली के अनुसार वह वाक्य ब्रह्म के संकल्परूप में कहा गया है। उपनिषद् की शैली से स्पष्ट है, उपनिषत्कार ने यह वाक्य ब्रह्म द्वारा कहलाया है। आगे इस सन्दर्भ में स्पष्ट कहा है-ब्रह्म से अतिरिक्त अन्य कोई देवता उपास्य नहीं है। स्वयं उपासक जीवात्मा को उपास्य के रूप में यहाँ नहीं कहा गया। आपातत: ऐसी भावना किसी वाक्य या वाक्यांश से प्रतीत हो, तो उसे अतिशय भक्ति के उद्रेक का परिणाम जान औपचारिक समझना चाहिए, वास्तविक नहीं। ऐसे वर्णनों में प्राय: ब्रह्म को उपासक द्वारा अपना माता, पिता, भ्राता, सखा आदि कह दिया जाता है, जो वास्तविक नहीं कहा जो सकता, इसलिए निदिध्यासन का विषय अर्थात् उपास्य देवता केवल परब्रह्म परमात्मा है अन्य नहीं। परमपद की प्राप्ति के लिए उसी का ध्यान अपेक्षित है।

**शिष्य**- उपासना में क्या किसी भौतिक प्रतीक का आधार लेकर निदिध्यासन का अभ्यास करना उपयुक्त हो सकता है?

**गुरु**- किसी भौतिक तत्त्व को आधार मानकर उसमें ब्रह्मभावना अथवा ब्रह्म की उपासना करना सर्वथा निष्प्रयोजन होता है, क्योंकि वह प्रतीकरूप भौतिक तत्त्व ब्रह्म नहीं है। उपासना अथवा निदिध्यासन का ऐसा आधारतत्त्व-प्रतीक जड़ पदार्थ है, ब्रह्म चेतन-आनन्दरूप है, इन दोनों में अन्धकार और प्रकाश के समान भेद है। ब्रह्मज्ञान के लिये जड़ की उपासना करना नितान्त प्रयोजनहीन है। इसलिए उपास्यरूप में चेतन ब्रह्म का निदिध्यासन होना चाहिए, अन्य किसी तत्त्व का नहीं।

**शिष्य**- उपनिषदों में अनेक ऐसे सन्दर्भ (छ.3. 18.1.3.19.1) हैं, जहाँ मन एवं आदित्य आदि को ब्रह्म मानकर उपासना करना कहा है, उनका क्या अभिप्राय हो सकता है?

**गुरु**- परमात्मा समस्त ब्रह्माण्ड में अन्तर्यामीरूप से व्याप्त है। ब्रह्माण्ड एक प्रकार से उसके शरीर के समान है। मन, आकाश, आदित्य आदि उसी के अंश हैं। जड़-शरीर चेतन-अधिष्ठाता के बिना सचेत नहीं रह सकता। वस्तुत: शरीररूप में उसका अवस्थित रहना चेतन-अधिष्ठाता की महत्ता का द्योतक है, क्योंकि उसके बिना शरीर का अस्तित्व शरीररूप में नहीं रहता। आकाश, आदित्य आदि ब्रह्म हैं, इसका यही तात्पर्य है कि इन सबमें ब्रह्म व्याप्त है, उसी के प्रेरणा इनके इस स्वरूप में प्रतीत होने का आधार है। यह सब उसी अचिन्त्य शक्ति परब्रह्म की विभूति है। उसी के अस्तित्व पर समस्त लोक-लोकान्तर प्रकाशित हैं।

**न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं,**
**नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्नि:।**
**तमेव भान्तमनुभाति सर्वम्,**
**तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥**

'सूर्य, चाँद, तारे, बिजलियाँ, और अग्नि आदि कोई पदार्थ उसको प्रकाशित नहीं करते। उसी के अस्तित्व से इनकी सत्ता है। उसी के प्रकाश से ये प्रकाशित हैं।'

ब्रह्म की उपासना इसी रूप में करनी चाहिये। यही उपनिषद् के उन वाक्यों का तात्पर्य है, जहाँ आदित्य आदि को ब्रह्म कहा है। ऐसे कथनों के आधार पर मानवनिर्मित अथवा अन्य भौतिक प्रतीकों की छाया में ब्रह्म की उपासना न सम्भव है, न शास्त्रानुमोदित।

मन अथवा अन्त:करण समस्त इन्द्रियों को साथ लेकर शरीर में जीवात्मा के लिए प्रत्येक कार्य को सम्पादन करने का एक प्रधान साधन है। मन इन्द्रियों के साथ मिलकर आत्मा को विषयों की ओर आकृष्ट

करता है। इन्द्रियों क अन्तर्वृति-दशा में यही मन जीवात्मा द्वारा अनुष्ठित ब्रह्मोपासना में पूर्ण सहयोगी होता है। शुद्ध मन का सहयोग ब्रह्म के उत्कर्ष का दर्शन कराता है। परब्रह्म परमात्मा ने इन्द्रियों को बाहर विषयों की ओर खुला हुआ बनाया है, इसलिए स्वभावत: इन्द्रियाँ बाहर सांसारिक विषयों की ओर आकृष्ट हो भोगा करती हैं। कोई विरला ही धीर पुरुष अमृतपद-प्राप्ति की अभिलाषा रखता हुआ संयमपूर्वक इन्द्रियों को बाहर की ओर से मोड़कर अन्तरात्मा के दर्शन पर पाता है। ऐसे सब प्रत्यगात्मा के दर्शन के प्रयास मन के शुद्ध होने पर ही सम्भव हैं। 'मनो ब्रह्मेत्युपासीत्' वाक्यों का यही स्वारस्य है। 'मन को ब्रह्म समझकर उपासना' करने का यह तात्पर्य नहीं कि वहाँ मन की उपासनां करनी है, प्रत्युत यही भाव है कि शुद्ध एकाग्र-मन होकर ब्रह्म की उपासना करनी चाहिये। शुद्ध आनन्दरूप उत्कृष्ट ब्रह्म के समीप अशुद्ध मन का पहुँचना सम्भव नहीं। इसलिए मन आदि प्रतीक में ब्रह्म-भावना अथवा ब्रह्मरूप से उसकी उपासना करना अभिप्रेत नहीं, उपास्य तत्त्व एकमात्र ब्रह्म है।

**शिष्य**- उपासना के विषय में यह समझा जा सका कि शुद्धान्त:करण होकर भौतिक प्रतीक आदि के बिना ही परब्रह्म का चिन्तन आवश्यक है। परन्तु क्या उपासना के लिए बैठकर, नियत आसन आदि लगाकर, लेटे हुए या दौड़ते-भागते करने आदि में कोई नियम है, अथवा जैसे चाहे करता रहे?

**गुरु**- उपासना या ध्यान उस स्थिति का नाम है, जब चित्त इधर-उधर न डोलें, उसमें एक विषय की वृत्ति का प्रवाह निरन्तर बहता रहे। ऐसी स्थिति चले-फिरते या दौड़ते-भागते सम्भव नहीं। चलना-दौड़ना आदि चितवृत्ति को विक्षिप्त करता रहता है। खड़े रहना भी उपासना के लिए उपयोगी नहीं, क्योंकि इसमें शरीर-धारण की ओर मन की वृत्ति लगी रहती है। लेटकर उपासना करने में अकस्मात् धरी रह जाती है। इसलिए बैठकर, उपर्युक्त आसन लगाकर उपासना करना सम्भव होता है। योगशास्त्र में इसके लिए पमसन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन आदि अनेक उपर्युक्त आसनों का विधान किया गया है। गीता के छठे अध्याय में इस विषय का सुन्दर वर्णन है-

**शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मन:।**
**नात्युच्छितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥**
**तत्रैकाग्रं मन: कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रिय:।**
**उपविश्यासने युंज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥**
**समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिर:।**
**संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥**
**प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थित:।**
**मन: संयम्य मच्चितो युक्त आसीत् मत्पर:॥**

''योगाभ्यासी पुरुष शुद्ध स्थान पर अपना आसन लगावे, जो न बहुत ऊँचा हो न बहुत नीचा: उस पर पहले दर्भ (दाभ-घास), पिर मृगछाला और फिर उस पर वस्त्र बिछाये। वहाँ चित्त और इन्द्रियों के व्यापार को रोककर तथा मन को एकाग्र करके आत्मशुद्धि के लिए आसन पर बैठकर योग का अभ्यास करे। शरीर के भाग पीठ, मस्तक और गर्दन को सम करके अर्थात् सीधी खड़ी रेखा में निश्चल करके, स्थिर होता हुआ दिशाओं को अर्थात् इधर-उधर न देखें। अपनी नाक के अगले भाग पर दृष्टि जमाकर, निर्भय हो शान्त अन्त:करण से ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन तथा मन का संयम करते हुए परमात्मा में चित्त लगाकर सब प्रकार परब्रह्म में आत्मसमर्पण की भावना से तत्पर हुआ उपासना में संग्लन हो जावे।।''


## आश्रम द्वारा प्रकाशित महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

| | |
|---|---|
| यज्ञ समुच्चय | मूल्य : 50 रु. |
| वैदिक सूक्तियों पर दृष्टान्त | मूल्य : 25 रु. |
| स्वस्थ जीवन रहस्य | मूल्य : 20 रु. |
| फल-सब्जियों द्वारा रोग नष्ट | मूल्य : 20 रु. |
| आत्मशुद्धि के सरल उपाय | मूल्य : 15 रु. |
| विद्यार्थियों के लाभ की बातें | मूल्य : 15 रु. |
| वृहद् जन्मदिवस पद्धति | मूल्य : 20 रु. |
| चाणक्य-दर्पण | मूल्य : 25 रु. |
| कल्याण-पथ | मूल्य : 20 रु. |
| प्राणायाम-विधि | मूल्य : 10 रु. |
| स्वादिष्ट प्रयोग चतुष्टय | मूल्य : 15 रु. |

**प्राप्ति स्थान : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जि. झज्जर (हरियाणा) पिन-124507**

**दूरभाष** : 01276-230195 **चलभाष** : 09416054195

# 'सृष्टि में मनुष्यों का प्रथम उत्पत्ति स्थान और आर्यों का मूल निवास'

-मनमोहन कुमार आर्य, देहरादून।

हमारा यह संसार वैदिक मान्यता के अनुसार आज से 1 अरब 96 करोड़ 08 लाख 53 हजार 115 वर्ष पूर्व बनकर आरम्भ है। इस समय मानव सृष्टि संवत् 1,96, 08, 53, 116 हवां चल रहा है। यह वर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से आरम्भ हुआ है। इस सृष्टि सम्वत् के प्रथम दिन ईश्वर ने मनुष्यों को किस स्थान पर उत्पन्न किया था, इस प्रश्न पर संसार के लोग एकमत नहीं हैं। महर्षि दयानन्द ने इस विषय का शंका समाधान कर अपना शास्त्रीय, तर्क व युक्ति से सिद्ध मत अपने प्रमुख ग्रन्थ 'सत्यार्थ प्रकाश' में दिया है। इस प्रश्न के महर्षि दयानन्द द्वारा दिए गए उत्तर को प्रस्तुत करने से पूर्व हम यह बताना चाहते हैं कि 12 फरवरी, सन् 1825 को गुजरात के टंकारा नामक स्थान पर जन्में महर्षि दयानन्द ने अपनी आयु के बाईसवें वर्ष के आरम्भ में अपने मातृ-पितृ गृह का त्याग किया था। उन्होंने सन् 1863 तक निरन्तर देश का भ्रमण किया और जहां जो विद्वान मिला, उससे उन्होंने अध्ययन किया। संस्कृत व गुजराती भाषा का अध्ययन वह अपने माता-पिता के साथ रहते हुए ही कर चुके थे। विद्वानों से ज्ञान ग्रहण करने के साथ उन्होंने अपनी यात्रा में मिलने वाले बड़ी संख्या में दुर्लभ मूल ग्रन्थों व अनेक पाण्डुलिपियों का अध्ययन भी किया था। योगाभ्यास में उनकी गहरी रूचि थी और अनेक्र गुरूओं से उन्होंने समय समय पर योग सम्बन्धी ज्ञान व उसके रहस्यों को जाना व समझा तथा उन्हें अभ्यास द्वारा प्रत्यक्ष भी किया था। उनका अध्ययन सन् 1863 में प्रज्ञाचक्षु गुरू विरजानन्द सरस्वती से अध्ययन करने पर पूर्ण हुआ। उसके बाद भी उनका देश का भ्रमण जारी रहा। जिज्ञासु वृत्ति उनको जन्म से प्राप्त थी। अत: उन्होंने एक मनुष्य में जितने अधिक से अधिक प्रश्न उत्पन्न हो सकते हैं और वह उनका ज्ञान प्राप्त कर सकता है, वह सब जिज्ञासायें उनमें हुई व उनके उत्तर भी उन्होंने प्राप्त किये। सत्यार्थ प्रकाश, ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका आदि ग्रन्थ उनकी इस जिज्ञासु वृत्ति और उन्होंने जो विद्यायें अर्जित कीं, उनका जीता जागता प्रमाण है। अत: महर्षि दयानन्द ने सृष्टि की आदि में मनुष्यों की उत्पत्ति स्थान के बारे में जो उत्तर व समाधान प्रस्तुत किया है, वह प्रमाणिक, तथ्यपूर्ण एवं यथार्थ है, इसका पाठकों को विश्वास करना चाहिये। उनका कथन इसलिए भी प्रमाणिक है कि वह एक धर्मात्मा और महात्मा थे, पूर्णतया निष्पक्ष थे और धर्म एवं संस्कृति सहित वेदादि शास्त्रों के मर्मज्ञ थे। वह धर्मात्मा आप्त कोटि के अपूर्व पुरुष थे जो अपने जीवन में कभी असत्य कथन नहीं करता। इस कारण भी उनका इस विषय का समाधान स्वीकार्य, माननीय व किसी प्रकार के सन्देह से परे है।

महर्षि दयानन्द का प्रमुख ग्रन्थ सत्यार्थ प्रकाश है। इसके आठवें समुल्लास में वह प्रश्न करते हैं कि मनुष्यों की आदि सृष्टि किस स्थल में हुई? इसका उत्तर देते हुए वह बताते हैं कि त्रिविष्टिप् अर्थात् जिस को "तिब्बत" कहते हैं (वहां हुई थी)। (प्रश्न) आदि सृष्टि में एक जाति थी वा अनेक? (उत्तर) एक मनुष्य जाति थी, पश्चात् "विजानीह्या" र्यान्ये च दस्यव:" यह ऋग्वेद का वचन है। श्रेष्ठों का नाम आर्य, विद्वान, देव और दुष्टों के दस्यु, डाकू व मूर्ख नाम होने से आर्य और दस्यु दो नाम हुए। "उत शूद्र उतार्ये" यह अथर्ववेद का वचन है। आर्यो में ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र, चार भेद हुए। द्विज विद्वानों का नाम आर्य और मूर्खों का नाम शूद्र और अनार्य अर्थात् अनाड़ी नाम हुआ। (प्रश्न) फिर वे यहां कैसे आये? (उत्तर) जब आर्य और दस्युओं में अर्थात् विद्वान् जो देव तथा अविद्वान् जो असुर, उन में परस्पर लड़ाई, बखेड़ा व बहुत उपद्रव आदि होने लगा, तब आर्य लोग सब भूगोल में उत्तम इस भूमि के खण्ड को जान कर यहीं आकर बसे। इसी से इस देश का (प्रथम) नाम "आर्यावर्त्त" हुआ। (प्रश्न) आर्यावर्त्त की अवधि कहां तक है? (उत्तर) **आसमुद्रात्तु वै पूर्वादासमुद्रात्तु पश्चिमात्।। तयोरेवान्तरं गिर्योरार्यावर्त्तं विदुर्बुधा:।। 1।। सरस्वतीदृषद्वत्योर्देवनद्योर्वदन्तरम्। तं देवनिर्मितं देशमार्यावर्त्तं प्रचक्षते।।2।।** उत्तर में हिमालय, दक्षिण में विन्ध्याचल, पूर्व और पश्चिम में समुद्र तक।।1।।

तथा सरस्वती पश्चिम में, अटक नदी पूर्व में, द्रषद्वती जो नेपाल के पूर्वभाग पहाड़ से निकल के बंगाल के आसाम के पूर्व और ब्रह्मा के पश्चिम ओर हो कर दक्षिण के समुद्र में मिली है, जिसको ब्रह्मपुत्र कहते हैं, और अटक जो उत्तर के पहाड़ों से निकल के दक्षिण के समुद्र की खाड़ी में आकर मिली है। हिमालय की मध्य रेखा से दक्षिण और पहाड़ों के भीतर और रामेश्वरम् पर्यन्त विन्ध्याचल के भीतर जितने देश हैं, उन सब को आर्यावर्त्त इसलिये कहते हैं कि यह आर्यावर्त्त देव अर्थात् विद्वानों ने बसाया और आर्यजनों के निवास करने से आर्यावर्त्त कहाया है। (प्रश्न) प्रथम इस देश का नाम क्या था, और इसमें कौन बसते थे? (उत्तर) इस (आर्यावर्त्त नाम) के पूर्व इस देश का अन्य कोई भी नाम नहीं था, और न कोई आर्यों के पूर्व इस देश में बसते थे, क्योंकि आर्य लोग सृष्टि की आदि में (सृष्टि उत्पत्ति के) कुछ काल के पश्चात् तिब्बत से सीधे इसी देश में आकर बसे थे। (प्रश्न) कोई कहते हैं कि ये (आर्य) लोग ईरान से आये, इसी से इन लोगों का नाम आर्य हुआ है। इनके पूर्व यहां जंगली लोग वसते थे कि जिन को असुर और राक्षस कहते थे। आर्य लोग अपने को देवता बतलाते थे और उन का जब संग्राम हुआ, उस का नाम देवावसुर संग्राम कथाओं में ठहराया। (उत्तर) यह बात सर्वथा झूठ है। क्योंकि ''विजानीह्यार्यान्ये च दस्यवो बर्हिष्मते रंधया शासद व्रतान्।' यह ऋग्वेद का मंत्र 1/51/8 है तथा 'उत शूद्रे उतार्ये।' यह अथर्ववेद का प्रमाण है। यह लिख चुके हैं कि आर्य नाम धार्मिक, विद्वान, आप्त पुरुषों का और इन से विपरीत जनों का नाम दस्यु अर्थात् डाकु, दुष्ट, अधार्मिक और अविद्वान् है तथा ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य द्विजों का नाम आर्य और शूद्र का नाम अनार्य अर्थात् अनाड़ी है। जब वेद ऐसे कहता है, तो दूसरे विदेशियों के कपोलकल्पित को बुद्धिमान् लोग कभी नहीं मान सकते। और देवासुर संग्राम में आर्यावर्तीय अर्जुन तथा महाराजा दशरथ आदि, हिमालय पहाड़ में आर्य और दस्यु-मलेच्छ-असुरों का जो युद्ध हुआ था, उसमें देव अर्थात् आर्यों की रक्षा और असुरों के पराजय करने को सहायक हुए थे। (अर्जुन व दशरथ के काल अलग अलग होने से यह भी सम्भावना लगती है कि यह देवासुर संग्राम अनेक बार हुआ)। इससे यही सिद्ध होता है कि आर्यावर्त्त के बाहर चारों ओर जो हिमालय के पूर्व, आग्नेय, दक्षिण, नैर्ऋत पश्चिम, वायव्य, उत्तर, ईशान, देश में मनुष्य रहते हैं, उन्हीं का नाम असुर सिद्ध होता है। क्योंकि जब जब हिमालय प्रदेशस्थ आर्यों पर (विदेशी दस्यु व असुर) लड़ने को चढ़ाई करते थे, तब तब यहां के राजा-महाराजा लोग उन्हीं उत्तर आदि देशों में आर्यों के सहायक होते। और जो श्री रामचन्द्र जी से दक्षिण में युद्ध हुआ है, उसका नाम देवासुर संग्राम नहीं है, किन्तु उस को राम-रावण अथवा आर्य और राक्षसों का संग्राम कहते हैं। किसी संस्कृत ग्रन्थ में वा इतिहास में नहीं लिखा है कि आर्य लोग ईरान से आये और वहां के जंगलियों को लड़कर, विजय पा के, निकाल के, इस देश के राजा हुए। पुन: विदेशियों का (पक्षपात से पूर्ण) लेख माननीय कैसे हो सकता है? (अर्थात् नहीं हो सकता)।

महर्षि दयानन्द ने अपने वचनों में सृष्टि की आदि में मनुष्य की उत्पत्ति के स्थान को तिब्बत बताया है। अन्य प्राचीन प्रमाणों से भी यही स्थान सिद्ध होता है। इसके लिए विख्यात विद्वान स्वामी विद्यानन्द सरस्वती जी की पुस्तक 'आर्यों का आदि देश और उनकी सभ्यता' पठनीय है। महर्षि दयानन्द जी ने अंग्रेजों की इस मिथ्या मान्यता का भी सप्रमाण प्रतिवाद कर दिया है कि आर्य इस आर्यावर्त्त के मूल निवासी नहीं हैं। उनके अनुसार आर्य किसी अन्य देश में आकर यहां आर्यावर्त्त भारत में नहीं बसे अपितु सृष्टि की आदि में, जब पूरा भूलोक व पृथिवी खाली पड़ी थी, तिब्बत से सीधे यहां आकर बसे व इसको उन्होंने ही बसाया था। अंग्रेजों ने जो आर्यों के ईरान व अन्य किसी देश से आने की मान्यता प्रचलित थी, उसके पीछे उनका निजी स्वार्थ था। वह यह प्रचारित करना चाहते थे कि जिस प्रकार हम विदेशी हैं उसी प्रकार से वर्ण व आश्रम धर्म-व्यवस्था को मानने वाले आर्य भी हैं। महर्षि दयानन्द का अंग्रेजों की इस स्वार्थपूर्ण मान्यता का सप्रमाण खण्डन उनकी ऐतिहासिक तथ्यों पर सूक्ष्म तथ्यात्मक दृष्टि व दूरदर्शिता सहित देशहितैषी होने का प्रमाण है। हम आशा करते हैं कि लेख के पाठक महर्षि दयानन्द के दोनों ही निष्कर्षों से सहमत होंगे। आवश्यकता इस बात की है कि महर्षि दयानन्द की मान्यता का डिन्डिम घोष से प्रचार व प्रसार हो और भारत सरकार इस तथ्यात्मक मान्यता को स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल कर न्याय करे।

-196 चुक्खूवाला-2, देहरादून-248001
फोन:09412985121

# मर्यादा पुरूषोत्तम श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र

गतांक से आगे

-राजवीर सिंह आर्य, बहादुरगढ़

सीता को पाकर के राम अति प्रसन्न हुए और उस दिन की रात्रि पर वहीं निवास किया। प्रात: ही विभीषण ने राम से सुन्दर वस्त्र व स्नान इत्यादि के लिए तथा लंका में ही निवास करने की प्रार्थना की। विभीषण की प्रार्थना सुनने के पश्चात राम ने विभीषण से कहा कि "हे विभीषण मैं तुम्हारे द्वारा किये गये उपकार को स्वीकार करता हूं लेकिन मेरे कारण सुखों के योग्य महाबाहु भरत दु:खित हो रहा है, सो उस कैकेयी पुत्र के बिना मुझे ये भूषण व वस्त्र अच्छे नहीं लगते। इसीलिए अब यह विचार करना चाहिए जिससे शीघ्र ही अयोध्यापुरी पहुँचा जाये क्योंकि मेरा चित्त माता, कौशल्या, सुमित्रा, यशस्विनी कैकेयी, गुरु लोगों तथा परिवार सहित पुरवासियों को देखने के लिए व्याकुल हो रहा है। इसीलिए है सखे! आपकी इस प्रार्थना को मैं पूर्ण न करता हुआ क्षमा मांगता हूँ।" विभीषण ने राम के वचन सुनने के पश्चात कहा कि "हे राम! मेरे भाई रावण द्वारा कुबेर से प्राप्त किया हुआ पुष्पक विमान है, मैं एक ही दिन में आपको अयोध्या पहुँचा दूंगा लेकिन अब मेरा क्या कर्त्तव्य है। वह भी मुझे बताने की कृपा करें। इसके पश्चात राम ने विभीषण से सभी वानरों को उचित सम्मान व उपहार प्रदान करने के लिए कहा। इसके पश्चात सुग्रीव सहित वानरों ने भी अयोध्या जाने के लिए कहा जिसे राम ने मित्रभाव से सहर्ष स्वीकार कर लिया।

सभी आदर सत्कार के पश्चात पुष्पों से भूषित पुष्पक विमान उपस्थित किया गया। उस पुष्पक विमान में राम, सीता, लक्ष्मण सहित सभी वीर वानर योद्धा भी सवार हो गये। विमान उड़ने पर सबसे पहले राम ने सीता को कैलाश के शिखर समान विश्वकर्मा द्वारा निर्मित लंका को दिखया। फिर राम ने उन प्रसिद्ध-प्रसिद्ध जगहों को दिखाया जहाँ-जहाँ पर प्रसिद्ध वीर राक्षस योद्धा मारे गये थे। रावण जहाँ मारा गया था वह स्थान भी राम ने सीता को दिखाया जहाँ महात्मा विभीषण आकर मिले थे। इसके पश्चात विमान किष्किन्धा के समीप पहुँचा तो राम ने सीता को किष्किन्धा में बाली वध इत्यादि के विषय में बताया। उस किष्किन्धा पुरी को देखकर थोड़े भय सहित सीता ने तारा व सुग्रीव की स्त्रियों को अयोध्यापुरी साथ ले चलने के लिए राम से कहा। विमान को रूकवाकर राम ने सुग्रीव को कहा, "आप सब अपनी स्त्रियों सहित अयोध्यापुरी चलें।"

इसके पश्चात किष्किन्धा से तारा आदि स्त्रियों को लेकर विमान आगे बढ़ा। रास्ते में पम्पासुर नामक जगह दिखाई और साथ में यह भी कहा कि इस स्थान पर मैं तुझसे अलग होकर बहुत विलाप कर रहा था। इसके पश्चात जो-जो भी स्थान आता रहा राम सीता को प्रेम सहित बताते रहे। अयोध्यापुरी आने के पश्चात राम ने अयोध्या से परे ही विमान को रूकवा लिया और वे बुद्धिमान हनुमान से बोले, "हे वानर श्रेष्ठ तुम शीघ्र ही जाकर भरत से मेरा कुशल कहना और यह भी कहना कि तुम्हारे भाई रात उत्तम यश को प्राप्त करके अपने महाबली मित्रों के साथ समीप आ गये हैं। हे वीर! यह बताते हुए तुम भरत की मनोदशा के विषय में भी जानना यदि चिरकाल से राज्य करने की उसकी भावना बन गईहो तो मैं अति प्रसन्न हूँ, भरत सारी पृथ्वी पर राज करे।" राम का आदेश पाकर हनुमान नन्दीग्राम पहुंचा जो अयोध्या से एक कोस पर स्थित था। वहाँ उसने भरत को जटाधारी, तपस्वी तथा शुद्धात्मा ब्रह्मर्षि के तुल्य तेज वाला तथा राम की पादुकाओं को आगे करके अपने श्रेष्ठ मन्त्रियों व पुरोहितों सहित पाया। ऐसे तपस्वी को हाथ जोड़कर हनुमान बोले, "दण्डकवन में रहते हुए वीर तथा जटाधारी जिस राम के पीछे आप शोक युक्त हैं, उन्होंने आपको कुशल कहा है। हे देव! मैं आपको प्रिय कहता हूँ कि राम, रावण को मार सीता को प्राप्त कर कृतकार्य हुए महातेजस्वी लक्ष्मण के साथ आये हैं।" हनुमान के वचन सुनकर कैकेयी सुत हर्ष से मुर्च्छित हो गया। फिर चेतना में आने के पश्चात बोला हे'सौम्य! आप देव हैं वा मनुष्य, आपने

ऐसे वचन सुनाकर मेरे ऊपर बड़ी कृपा की है। मैं आज तक अनाथ था लेकिन आज उस नाथ के आने से मुझे परम सुख हुआ है।'' इस शुभ समाचार को जानकर सबसे पहले भरत ने शत्रुघ्न को आज्ञा दी कि सारे अयोध्यावासियों को इस प्रसन्न करने वाले समाचार को बता दिया जाये तथा राम का उचित स्वागत करने के लिए सभी ब्राह्मणों, सैनिको, पुरोहितों तथा माताओं को भी आगे आने के लिए कहा जाये। जंगल में फैली आग की तरह राम के आने की सूचना शीघ्र ही अयोध्या में फैल गई। उपवासों से दुर्बल हुआ भरत मन्त्रियों सहित राम के समीप गया और प्रणाम किया। उसने लक्ष्मण और सीता को भी प्रणाम किया। उस सत्यपराक्रम वाले भरत को राम ने आलिंगन किया और उसे अपनी गोद में बिठा लिया। इसके पश्चात भरत वीर वानरों से मिला और सुग्रीव से मिलकर कहा कि ''हे सुग्रीव आप हमारे पाँचवे भाई हैं।'' तथा विभीषण से मिलकर कहा, ''आप जैसा सखा बड़े सौभाग्य से प्राप्त होता है।'' इसके पश्चात शत्रुघ्न ने भी राम, लक्ष्मण व सीता सहित सभी वानरों व विभीषण को प्रणाम किया।

**टिप्पणी:** रामायण का इसलिए महत्व है कि राम एक महानपुरुष थे ना कि परमात्मा। अगर राम परमात्मा थे तो रामायण का महत्व इसीलिए समाप्त हो जाता है कि परमात्मा के लिए तो कुछ भी असम्भव नहीं होता। अगर ऐसा नहीं है तो परमात्मा का महत्व अवश्य कम हो जाता है कि एक तुच्छ जीव के वध के लिए इतना नरसंहार करना पड़ा। एक देवी सीता को बड़े कष्टों से गुजरना पड़ा। लेकिन हम तो रामायण का महत्व इसीलिए भी मानते हैं कि राम को उसकी सौतेली माता कैकेयी ने महाराजा दशरथ द्वारा 14 वर्ष का वनवास दिलवाया और वही राम विभीषण से कहता है:-

**कौसल्यां च सुमित्रा च कैकेयी च यशस्विनीम।** (युका.)

(अर्थात् हे विभीषण! मैं पलभर भी नहीं रूक सकता क्योंकि मुझे माता कौशल्या, सुमित्रा और यशस्विनी कैकेयी की याद आ रही है।) अब पाठक विचार करें कि राम ने अपनी माता कौशल्या एवं सुमित्रा का तो केवल नाम ही लिया और माता कैकेयी को सम्मान व आदर के साथ यशस्विनी शब्द से सम्बोधन किया है। इसीलिए आज 9 लाख से भी ज्यादा वर्ष व्यतीत होने के पश्चात भी राम का उज्जवल चरित्र व उसका त्याग व तपस्या सूर्य की आभा के समान चमक रहा है। राम के हृदय व मस्तिष्क में रत्ति भर भी दुर्भावना माता कैकेयी के प्रति नजर नहीं आती। दूसरा अगर राम स्वयं ईश्वर का अवतार होते तो वे हनुमान को यह न कहते-

**एतच्छुत्वा यमाकारं भजते भरतस्ततः।**
**सच ते वेदितव्यः स्यात्सर्वं यच्चापि मां प्रति॥**
**श्रेयाः सर्वे च वृत्तांता भरतस्येगिंतानि च।**
**तत्त्वेन मरववर्णेन दृष्टया व्यभाषितेन च॥**
**सर्वकाम समृद्ध हि हस्त्य श्ररथसंकुलम।**
**पितृ पैतामहं राज्यं कस्य नावर्त्तयेन्मन॥**

(षष्ठितम सर्ग श्लो 5,6,7,8)

(अर्थात हे हनुमान! कुशल समाचार सुनकर भरत का चित्त हर्षित, दुःखित तथा उदासीन जैसा हो, सब जान लेना और मुख, रंग, दृष्टि तथा वचनों से भरत के मन की सब बातें जानना क्योंकि इस संसार में हाथी, घोड़े, रथ आदि सामग्री युक्त पिता और पितामह का राज्य पाने के लिए किसका मन नहीं लुभाता। कदाचित चिरकाल से राज्य भोगते हुए श्रीमान भरत के राज्य शासन की इच्छा हो गई हो, तो वह सम्पूर्ण पृथ्वी पर राज्य करे, मैं अति प्रसन्न हूँ। अब चिन्तनीय विषय यह है कि अगर राम परमात्मा थे तो क्या वे भरत की मनोदशा नहीं जानते थे? अगर जानते थे, तो यह नाटक, समय की बर्बादी व दूसरों के साथ कपट पूर्ण व्यवहार क्यों कर रहे थे? जबकि वास्तविकता तो यह है कि राम अपने भाईयों से अत्यन्त प्रेम करता था। इसीलिए उसने इस कार्य के लिए सब विद्याओं के ज्ञाता व बोलने में चतुर हनुमान को भेजा और आकर के जब सारा वृतान्त हनुमान ने बताया तो राम की आंखों के आंसू रूक नहीं रहे थे। वहीं दूसरी ओर जब हनुमान ने राम की कुशलता व उत्तम यश प्राप्त करके राम के आने का समाचार सुनाया तो भरत ने हनुमान को आलिंगन कर हर्ष से निकले हुए आंसुओं के बिन्दुओं से हनुमान को भिगोता हुआ बोला, ''हे सौम्य! आप देव हैं या मनुष्य। जिन्होंने पधार कर ऐसा प्रिय समाचार सुनाया है और मैं इस प्रिय बात सुनने के तुल्य और कुछ नहीं देखता हूँ।'' इस तरह के भाईयों के प्रेम की

शिक्षा हमें रामायण से मिलती है। बड़ा दुःख होता है जब समाचार पत्रों के माध्यम से यह ज्ञात होता है कि भूमि के एक छोटे से टुकड़े के लिए भाई ने भाई की हत्या कर दी। तीसरा हम वह प्रश्न फिर उठा रहे हैं कि यदि राम ने सीता पर संदेह किया था और बाद में अग्नि परीक्षा के देने से स्वीकार कर लिया, देखिए जिस तरह से पुष्पक विमान में बैठाकर राम ने सारी लंका व किष्किन्धा से सुग्रीव आदि की स्त्रियों का लेना तथा विमान द्वारा सभी स्थलों को दिखाना और वह स्थान भी दिखाना और यह कहना कि हमने तुम्हारी याद में यहाँ बड़ा विलाप किया था। इससे सिद्ध होता है कि अग्नि परीक्षा लेने बात सफेद झूठ है और यह सब प्रक्षिप्त है। इसी तरह की एक गप्प हम भक्त प्रहलाद के विषय में भी सुनते हैं कि जब हिरण्यकश्यप ने प्रहलाद को मृत्यु दण्ड दिया तो उसे जलते हुए लाल खम्भे से बांधा गया तो वह ठंडा हो गया। हमें इतिहास प्रदूषण से बचकर विवेक, विज्ञान व तर्क की कसौटी पर अच्छी तरह से देखभाल करने के पश्चात ही उसे स्वीकार करना चाहिए। झूठे इतिहास के ग्रहण करने से अंधविश्वास व अंध श्रृद्धा बढ़ती है जबकि श्रृद्धा का विनाश होता है। अब हम आपको एक वाल्मिकी रामायण का श्लोक लिख दे रहे हैं, जिस पढ़कर राम को ईश्वर या उसका अवतार रूप में जन्म लेने जो मानते हैं उनकी बोलती बन्द हो जाएगी:-

**अत्र पूर्व महादेवः प्रसादमकरोद्विभुः।**
**एततु द्रश्यते तीर्थ सागरस्य महात्मनः॥**

यु.का.श्लोक 15

(अर्थात हे सीते! यहां देख यह हमारी छावनी का स्थान है। यहां पर उस महादेव अर्थात् उस परमात्मा की बड़ी कृपा हुई और उसी की कृपा से यह सब कुछ हुआ और यही वह सागर का बड़ा घाट है)। अब हम समझते हैं कि इससे बड़ा और प्रमाण प्रस्तुत नहीं किया जा सकता। सत्य और असत्य का निर्णय पाठकों के विचारों पर निर्भर करता है।


**धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री**

**ऋतु अनुकूल**

**उत्तम प्रकार की जड़ी-बूटियाँ द्वारा संस्कार विधि के अनुसार**
**केवल उपकार की भावना से लागत-मात्र मूल्यों पर उपलब्ध**

| | | |
|---|---|---|
| विशिष्ट | 32.00 | रु. प्रति किलो |
| उत्तम | 40.00 | रु. प्रति किलो |
| विशेष | 50.00 | रु. प्रति किलो |
| डीलक्स | 70.00 | रु. प्रति किलो |
| सर्वोत्तम | 125.00 | रु. प्रति किला |
| सुपर डीलक्स | 300.00 | रु. प्रति किलो |

**इसके अतिरिक्त अध्यात्म सुधा विधि के अनुसार हर प्रकार की हवन सामग्री आर्डर पर तैयार की जाती है।**

निर्माता :

**मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर**

**856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006**

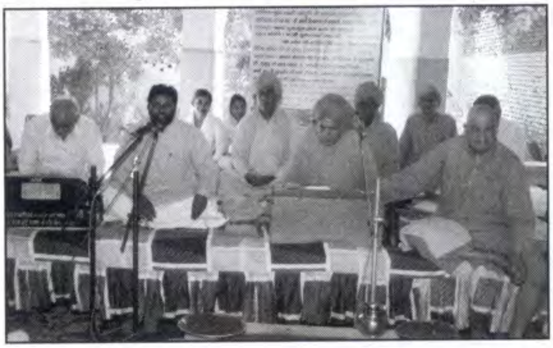
**फोन : दुकान-23535602, 23612460, फैक्ट्री-32919010, निवास-25136872**

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां



# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

# गृहस्थाश्रम को स्वर्ग का साधन समझें

- कन्हैयालाल आर्य, उपप्रधान आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

गृहस्थ और सुख? यह तो कुछ अनोखी बात है। इसमें इतने दु:ख है कि आरम्भ से ही इसे दु:खों का घर समझा जाता है। आधुनिक काल में जब कि हमने अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं को बहुत बढ़ा रखा है तो कुछ बात यथार्थ प्रतीत होने लगती है, परन्तु यदि गम्भीरता पूर्वक इस पर विचार किया जाये तो महर्षि मनु की यह सही है कि गृहस्थ आश्रम व्यवस्था की दृष्टि से ज्येष्ठ तथा श्रेष्ठ सिद्ध है।

गृहस्थाश्रम तो लोक और परलोक दोनों को सुधारने का एक माध्यम है। इस माध्यम को मानव ने अपने स्वार्थ, आलस्य, प्रमाद अतिवासना तथा लोभ और मूर्खता से बिगाड़ रखा है। हम स्वयं ही जंजीरे घड़ते हैं और अपने हाथ-पांव में बांध लेते हैं और फिर चिल्लाने लगते हैं कि हम बांधे गये। गृहस्थाश्रम का तो इसलिए निर्माण किया गया ताकि लम्बी जीवन यात्रा में नर या नारी अकेला थक न जाये। लम्बी यात्रा में साथी साथ हो तो यात्रा सरल बन जाती है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इन पांचों को ठीक मर्यादा में रखने का सुन्दर साधन गृहस्थ है।

महर्षि दयानन्द सरस्वती जैसे आजीवन ब्रह्मचारी विरले ही होते हैं, उन्होंने भी गृहस्थाश्रम को सर्वश्रेष्ठ कहा है। महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्रकाश के चतुर्थ समुल्लास में बताया है कि:

**1.यथा नदी नदा: सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम्।**
**तथैवाश्रमिण: सर्वे गृहस्थ यान्ति संस्थिति॥**

जैसे नदी और बड़े-बड़े नद तब तक भ्रमते ही रहते हैं जब तक समुद्र को प्राप्त नहीं हो जाते। वैसे ही गृहस्थ के आश्रम में सब विश्राम स्थिर रहते हैं, बिना आश्रम के किसी आश्रम का कोई व्यवहार सिद्ध नहीं होता।

**2. यथा वायुं समाश्रित्य, वर्तन्ते सर्वजन्तव:।**
**तथा गृहस्थामाश्रित्य वर्तन्ते सर्वआश्रमा:॥**

जैसे वायु के आश्रय पर सब प्राणी हैं वैसे गृहस्थाश्रम सब आश्रमों का आश्रय दाता है।

**3. यस्मात्त्रयोप्याश्रमिणो दानेनान्नेन चान्वहम्।**
**गृहस्थेनैव धार्य्यन्ते तस्मात ज्येश्ठाश्रमो गृही।**

जिससे ब्रह्मचारी वानप्रस्थ और सन्यासी तीन आश्रमों को दान और अन्नादि देकर गृहस्थ ही धारण करता है इसीलिए गृहस्थ ज्येष्ठाश्रम है अर्थात सब व्यवहारों में धुरन्धर रहता है।

कन्हैया लाल आर्य

**4. स संधार्य्य: प्रयत्नेन**
**स्वर्गमक्षयमिच्छता।**
**सुखं चेहेच्छता नित्यं योऽध**
**र्यो दुर्बलेन्द्रियै:।**

जो अक्षय मोक्ष और संसार के सुख की इच्छा करता हो, वह प्रयत्न से गृहाश्रम धारण करे। जो गृहाश्रम दुर्बल इन्द्रिय, भीरू और निर्बल पुरुषों से धारण करने योग्य नहीं है, उसको अच्छे प्रकार धारण करे।

इसलिए जितना कुछ व्यवहार संसार में है, उसका आधार गृहाश्रम है जो यह गृहस्थाश्रम न होता तो सन्तानोत्पत्ति के न होने से ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ और सन्यास आश्रम कहां से हो सकते? जो कोई गृहस्थ आश्रम की निन्दा करता है, वही निन्दनीय है जो प्रशंसा करता है वह प्रशंसनीय है। परन्तु तभी गृहस्थाश्रम में सुख होता है, जब स्त्री ओर पुरुष दोनों परस्पर प्रसन्न, विद्वान, पुरुषार्थी और सब प्रकार के व्यवहारों के ज्ञाता हो।

प्राचीन इतिहास बतलाता है कि ऋषि मुनि गृहस्थाश्रम में रहकर सबका पथप्रदर्शन करते थे और हमारे पूर्वज नारी जाति का अत्यधिक मान करते थे तभी तो कहा है:-

**यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता।**

जहां नारियों का सम्मान होता है वहां देवता निवास करते हैं। महर्षि मनु ने तो यहां तक कह दिया है कि नारी ही घर की शोभा है, जहां गृहिणी नहीं वह घर ही नहीं। जहां पति और पत्नी का एक दूसरे से प्यार है, वही घर स्वर्ग समान है। जहां पुत्र-पुत्रियां आज्ञाकारी हों, वहीं घर स्वर्ग समान है। स्वर्ग किसी ऊपर या नीचे के लोकों का नाम नहीं है, यदि इसी गृहस्थ में आप सुखी है तो आप इस जीवन काल में भी 'स्वर्गीय' अर्थात् सुखी बन सकते हैं। स्वर्गीय का अर्थ है स्वर्ग में रहना, जहां प्रत्येक प्रकार का सुख, समृद्धि, सन्तोष हो उसी का नाम स्वर्ग है और ऐसे स्वर्ग की प्राप्ति हो सकता ओर गृहस्थ तो दु:खो का घर है, यह गलत है। गृहस्थ ही एक ऐसा आश्रम है जिसके माध्यम से धर्म, अर्थ, काम ओर अन्तत: मोक्ष की प्राप्ति संभव है।

विवाह के समय वर वधू का सात कदम एक साथ चलना भी इसी भाव का प्रतीक है। जहां अन्न शारीरिक बल, धन, सुख, सन्तान प्राप्ति, चारों तरफ की प्राकृतिक परिस्थिति का अनुकूल होना कहा है, वहां सातवां क़दम रखते हुए वर कहता है,

**ओ३म् सखे सप्तपदी भव विष्णुस्त्वा नयतु।**
**पुत्रान् विन्दावहे, बहूंस्ते सन्तु जरदष्टय:॥**

अर्थात् हम सदा साथ रहें, हममें मैत्री भाव रहे, तेरा मन मेरे मन के अनुकूल हो, हम दोनों मिलकर पुत्र-पुत्रियों को प्राप्त करें और वे वृद्धावस्था तक जीने वाले हों।

शास्त्रों में गृहस्थ को एक आश्रम कहा गया है। यह एक मंजिल है। मंजिल तक पहुंचने के लिए खड़े रहने से काम नहीं चलता, मंजिल की तरफ चलना पड़ता है। सप्तपदी का अभिप्राय यही होता है कि वर-वधू को इस बात की प्रतीति कराई जाती है कि गृहस्थाश्रम आराम से बैठे रहने का नाम नहीं है। इस आश्रम के कुछ उद्देश्य है, प्रयोजन हैं। इन प्रयोजनों को सिद्ध करने के लिए अलग-अलग नहीं एक साथ चलना होगा कदम से कदम मिलाकर चलना होगा, तभी वे इस आश्रम के उद्देश्य को पा सकेंगे। तभी तो ऋग्वेद में कहा है।

**''ओ३म समञ्जन्तु विश्वेदेवा: समापो हृदयानि नौ।**
**सं मातरिश्वा सं धाता समुदेष्ट्री दधातु नौ॥''**

हम दोनों पति पत्नी निश्चयपूर्वक तथा प्रसन्नतापूर्वक यह घोषणा करते हैं कि हम दोनों के हृदय जल के समान सदा शान्त रहे जैसे प्राणुवायु हमको प्रिय है वैसे हम दोनों एक दूसरे के साथ प्रसन्न रहेंगे जैसे धारण करने वाला परमात्मा सबमें मिला हुआ सब जगत् को धारण करता है, वैसे हम दोनों एक दूसरे को धारण करते रहेंगे।

**गृह्य सूत्र में लिखा है:-**

**ओ३म् यदेतद् हृदयं तव तदस्तु हृदयं मम्।**
**यदिदम् हृदयं मम तदस्तु हृदयं तव॥**

जो तेरा हृदय है वह मेरा हृदय हो जाये और जो मेरा हृदय है वह तेरा हृदय हो जाये।

**ओ३म मम व्रते ते हृदयं दधामि मम**
**चित्तमनुचित्तं ते अस्तु।**
**मम वाचमेकमना जुषस्व प्रजापतिष्ट्वा**
**नियुनक्तु मह्यम्।**

हमारा एक दूसरे के साथ श्रेष्ठ व्यवहार हो। हमारा चित्त एक दूसरे के अनुकूल हो। प्रजापति ने हमें एक-दूसरे के साथ नियुक्त किया है। हमें इसका सफल निर्वाह करना है।

विवाह का उद्देश्य तो जीवन के आदर्श को पूर्ण करने के लिए एक साधन मात्र है। जीवन का आदर्श सब प्राणियों में अपनापन अनुभव करना है। इसलिए विवाह में पति-पत्नी में मित्रता, सखा-भाव जरूरी है, नहीं तो विवाह का प्रधान उद्देश्य पूरा नहीं होता।

स्त्री-पुरुष में तो प्रेम स्वाभाविक है इसे सीखने के लिए किसी विद्यालय में नहीं जाना पड़ता। स्त्री तथा पुरुष के इसी स्वाभाविक प्रेम को प्राणिमात्र तक ले जाने का एक कठिन काम को आसान बनाने का प्रयत्न गृहस्थाश्रम द्वारा किया जाता है। इसी प्रेम का, मैत्री भाव का आगे विस्तार करना है। विवाह में यही प्रेम, सखाभाव ही एक ऐसा तत्त्व है जिसे संकुचित क्षेत्र से निकलकर हम विस्तृत क्षेत्र में विकसित करना चाहते हैं।

गृहस्थाश्रम में अपनेपन का केन्द्र अपने से हटकर दूसरों में जाना प्रारम्भ हो जाता है स्वार्थ का अंश पर्दे की ओट में चला जाता है और उसकी जगह परार्थ का भाव सामने आने लगता है। अत: यह बड़ी जिम्मेदारी का आश्रम है।

आत्मा के अपने आदर्श लक्ष्य तक पहुंचने का उसके पूर्ण रूप से विकसित होने का यही उपाय है। ब्रह्मचर्यावस्था 'स्व' की उन्नति से प्रारम्भ होती है। इस आश्रम में 'स्व' या 'अपने' आपका उत्थान प्रमुख होता है, ब्रह्मचारी अपने इर्द-गिर्द ही घूमता है परन्तु जब वह अपने 'स्व' को दृढ़ बना चुका होता है तब उसे अपनी आत्मा को अधिक विकसित करने को कहा जाता है तो वह गृहस्थाश्रम में प्रवेश करता है। ब्रह्मचर्य आश्रम अपने तक सीमित होता है परन्तु गृहस्थ आश्रम अपने से हटकर सन्तानों तक विस्तृत होता ही है। वह पूरे समाज में अपने आपको विस्तृत कर देता है। गृहस्थाश्रम आत्मिक विकास की एक सीढ़ी है यह सभी आश्रमों का पालक, पोषक एवं सहयोगी है। तभी तो इस आश्रम को स्वर्ग प्राप्ति का माध्यम माना गया है। महर्षि मनु की स्पष्ट घोषणा है-

**अनेन विप्रो वृत्तेन वर्तयन् वेदशास्त्रवित्।**
**व्यपेत कल्मषो नित्यं ब्रह्मलोके महीयते॥ ( 4.260 )**

अर्थात- जो वदे शास्त्रों को पढ़ने वाला गृहस्थ शास्त्रोक्त कर्त्तव्यों का पालन करता है वह पाप रहित जीवन स्वर्ग अथवा मोक्ष के आनन्द को प्राप्त करता है।

- 4/44, शिवाजी नगर, गुड़गाँव, हरियाणा
चलभाष-09911197073

# हंसती-हंसाती जिन्दगी का राज

- राकेश नरूला

**प्रगति की किसी भी दिशा में बढ़ना है, तो सर्वप्रथम आवश्यक है शरीर का स्वस्थ होना। यदि स्वयं रोगग्रस्त हैं, तो दूसरों के लिए चिन्ता का कारण ही बनेंगे। रोगग्रस्त व्यक्ति न कोई पुरुषार्थ कर सकता है, न ही किसी प्रकार का रचनात्मक योगदान। ऐसी दुर्दशा में उसके लिए उन्नति के द्वार भी बंद हो जाते हैं, आत्मिक उत्कर्ष भी रूक जाता है। परिणामतः असफलताओं के कारण रोगी खीझता है और अपनी परेशानियों को दूसरों के सिर थोपने का प्रयत्न भी करता है, इससे उसका रोष, असंतोष, बेचैनी बढ़ती है। उसके नकारात्मक स्वभाव के कारण साथी-सहयोगी भी हाथ खींच लेते हैं। वस्तुतः सभी जानते हैं कि बीमारी एक विपत्ति है, अतः इससे बचे रहने के लिए आवश्यक है हर क्षण सौभाग्य की तलाश की जाय।**

वास्तव में 'रोगग्रस्त' होना व्यक्ति की स्वयं की गलत आदतों का परिणाम है। जबकि अपनी जीवनचर्या का अस्त-व्यस्त होना बीमारियों को खुला निमन्त्रण देना है। उपलब्ध जीवनी शक्ति में इतनी प्रचंड क्षमता विद्यमान है कि वह मौसम की प्रतिकूलता और विषाणुओं के आक्रमण को सहज ही परास्त कर सकती है। हम सभी जानते हैं कि किसान हर मौसम में अपने खेतों पर खुले में काम करते हैं। उन्हें वर्षा, धूप, गर्मी व सर्दी का निरन्तर सामना करना पड़ता है, परन्तु उसे न लू मारती है, न ही सर्दी व जुकाम की शिकायत होती है। अगर थोड़ी बहुत बीमारी घेरती भी है, तो एक दो दिन में स्वयं ही ठीक हो जाती है।

इसी प्रकार अस्पतालों में मरीजों का मल-मूत्र व गंदगी उठाने वाले उन्हें स्नान कराने वाले, कपड़े धोने वाले कर्मचारी लगातार रोग कीटाणुओं के सम्पर्क में रहते हैं, परन्तु वह कभी किसी विपत्ति से नहीं घिरते, न ही उन पर कोई आफत गिरती है। महामारियां फैलने के दिनों में सेवा कामों में संलग्न कार्यकर्त्ताओं को रोगी के इलाज से लेकर अंत्येष्टि तक भी कार्य स्वयं करने पड़ते हैं तथा अनेक अन्य कामों में हाथ बंटाना पड़ता है, परन्तु यह देखा गया है कि ये विपत्तियाँ इन सेवाभावियों पर कोई दुष्प्रभाव नहीं डालतीं। यहाँ तक कि दिन दूना बढ़ता आत्मविश्वास उनकी रक्षा करता है। विषाणुओं का अंधड़ चलने पर भी वह सुरक्षित तथा रोग रहित रहता है। यह जीवनी शक्ति की प्रचुरता का ही फल है, जो हरेक में जन्मजात रूप से विद्यमान रहती है। इससे यह भी सिद्ध होता है कि हम अपनी आदतें व व्यवहार बिगाड़ कर बीमारियों को स्वयं आमंत्रित करते हैं। अन्यथा 'संयम, आहार, स्वच्छता, गहरी निद्रा एवं श्रम ऐसे जीवन मन्त्र है जो शरीर, मन एवं आत्मा के उत्थान में महत्वपूर्ण अस्त्र साबित हो सकते हैं।

**1. श्रमः**- संतुलित स्वास्थ्य के लिए श्रम बहुत जरूरी है, शारीरिक परिश्रम से प्रत्येक अवयव को गति प्राप्त होती है और जकड़न दूर होती है। काम से जी चुराने वालों की गाड़ी हमेशा कीचड़ में धंसी रहती है, परिश्रमी व्यक्ति दीर्घजीवी व निरोग होते हैं। प्रसन्नता बढ़ती है और शरीर का प्रत्येक कण सजीवता अनुभव करता है। प्रसन्नता से सिर्फ चेहरे का सौन्दर्य ही नहीं बढ़ता, इससे मन भी हल्का रहता है तथा शरीर भी निरोग रहता है।

वस्तुतः कहा जा सकता है कि उस पांच ऐसे सूत्र हैं जिसके सहारे रोगों के आक्रमण को रोका ही जा सकता है, रोग भी जड़ से उखाड़ फेंक सकते हैं। तो क्यों न इन सूत्रों को जीवनचर्या का अंग बनायें और रहें स्वस्थ, स्वच्छ, प्रसंनचित और उल्लसित।

**2. संयमः**- बीमार पड़ने पर ईलाज कराने की अपेक्षा यह कहीं अच्छा है कि शरीर को हम संयम, अनुशासन में बाँध कर रखें, ताकि स्वास्थ्य की तिजोरी पर कोई डाका न डाल सके। असावधानी और अव्यवस्था ही अनेक प्रकार की विपत्तियों की जड़ है। आहार, निद्रा, स्वच्दता, श्रम और प्रसन्नता इन पांचों सूत्रों को जितने हम मजबूती से पकड़े रखेंगे, व्यक्ति स्वस्थ,प्रसन्न एवं निरोग बना रहेगा।

**3. स्वच्छताः** आहार की तरह हमारे लिए आवश्यक है स्वच्छता। शरीर, वस्त्र, मकान सभी साफ-सुथरे रहने चाहिए। दिन भर में पन्द्रह गिलास पानी पीने की आदत डालें। ताकि मल-मूत्र निकासी ठीक से होती रहे। साफ पानी जरूरी है, जहां पीने वाले पानी की अशुद्धता का संदेह हो, उसे उबालकर या छानकर पियें। रसोईघर की तरह शौचालय, स्नानघर भी साफ रखने की जरूरत है, क्योंकि गंदगी कहीं भी हो विफलता पैदा ही करती है।

**4. सात्विक आहारः** आहार पर स्वास्थ्य निर्भर

माना जाता है। इसके लिए किसी बड़े आहार शास्त्र को पढ़ने या माहिरों से परामर्श करने की जरूरत नहीं है। अपने क्षेत्र में पैदा होने वाले सुपाच्य, अनाज, शाक, फल, और दूध आदि से अच्छी प्रकार से काम चलाया जा सकता है। हमें भूख से कम खाना चाहिए। पेट को पानी व हवा के लिए खाली रखना चाहिए। जिसका पेट साफ रहता है उसे न बीमारी घेरती है और न किसी प्रकार की दवाई व ईलाच की आवश्यता पड़ती है। हम अगर कम पकाए, कम मिर्च-मसाले वाले खाद्य पदार्थो का सेवन करते रहें तो तंदुरूस्त भी रहेंगे और मनोबल सम्पन्न भी।

**5. गहरी नींद:** दिन भर की थकान को रात्रि की निद्रा दूर करती है, इसलिए गहरी निद्रा के लिए आवश्यक है कि पेट जरूरत से ज्यादा न भरा हो। थकान, चिंता, तनाव, अपच ही अनिद्रा के प्रमुख कारण होते हैं। इन्हें दूर करके गहरी नींद आसानी से ली जा सकती है।

## आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ. नफेसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ, हरि.
3. श्री वीरसेन जी मुखी कीर्तिनगर, दिल्ली
4. श्री बलजीत सिंह जी उपाध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा दिल्ली प्रदेश, नजफगढ़
5. आचार्य यशपाल जी कन्या गुरुकुल खरखोदा, हरि.
6. श्री हरि सिंह जी सैनी, प्रधान आर्य समाज, हिसार
7. पंडित राम दर्शन शर्मा, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
8. श्री सत्यपाल जी वत्स काष्ठ मण्डी, बहादुरगढ़
9. श्री जयकिशन जी गहलौत, नजफगढ़, दिल्ली
10. श्री रमेश कुमार राठी, ७ विश्वा, जटवाड़ा मो. बहादुरगढ़
11. श्री जे.आर. वरमानी, गुड़गाँव, हरियाणा
12. श्रीमती नीतू गर्ग, ईशान इंस्टीट्यूट, ग्रेटर नोएडा
13. श्री रामवीर जी आर्य, सै. ६, बहादुरगढ़
14. श्री जितेन्द्र कुमार जी आर्य, सूरत, गुजरात
15. श्री राव हरिशचन्द्र जी आर्य, नागपुर
16. श्री ओमप्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुड़गांव
19. स्वामी वेदरक्षानन्द जी सरस्वती, आर्ष गुरुकुल कालवा
20. रविन्द्र कुमार आर्य-सैक्टर ६, बहादुरगढ़
21. नेहा भटनागर, सुपुत्र सुरेश भटनागर, तिलकनगर, फिरोजाबाद
22. अमित कौशिक, सु श्री महावरी कौशिक, मलिक कॉलोनी, सोनीपत
23. सरस्वती सुपुत्र वे.के. ठाकुर, न्यू सिया लाईन लखनऊ (उ.प्र.)
24. दीपक कुमार, सुपुत्र श्री भगवान् गिरि, बोकारो, झारखण्ड
25. कृष्णा दियोरी भरेली, सु श्री शैलेन्द्र नाथ दियोरी, गोहाटी, असम
26. रवि कुमार जायसवाल, सुपुत्र श्री आर.एस. जायसवाल, गोपालगंज, बिहार
27. श्री सुरेश कौशिक, मॉडल टाउन, बहादुरगढ़
28. श्री गौरव, सु. श्री कामेश्वर प्रसाद, हनुमान नगर, कंकड़बाग, पटना
29. श्री परमजीत सिंह, सुपुत्र सरदार गुरनाम सिंह, दसुआ (पंजाब)
30. श्री राजेन्द्र प्रसाद सिंघल, शक्ति विहार, दिल्ली
31. श्री प्रेम कुमार जी गर्ग, दनकौर (उ.प्र.)
32. श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल, ईसान इन्स्टीट्यूट, नोएडा
33. कु. शिखा सिंह, सु. श्री सीपीसिंह, सुभाष नगर, हरदोई उ.प्र
34. कु. नेहाराज, सु. श्री राजन कुमार, बाकरगंज पटना (बिहार)
35. कु. गितिका, सु. श्री प्रमोद शुक्ला, आजादनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु विदिशा, सु श्री राजकमल रस्तोगी, इन्दिरा चौक बदायूं उ.प्र
37. श्री मनोज, सु. श्री जे.एस.विस्ट, पूर्वी ग्रेटर कैलाश दिल्ली
38. कु. सविता, सु. रमेश चन्द्र यादव, रानीबाजार, सहारनपुर
39. श्री हर्ष कुमार भनवाला, सैक्टर-1, रोहतक (हरि.)
40. श्री ईश्वरसिंह यादव, गुड़गांव, हरियाणा
41. श्री वेदपाल जी आर्य, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
42. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
43. मा. हरिश्चन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
44. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुड़गांव
45. श्री स्वदीप दास गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
46. श्री अजयभान सिंह यादव, कानपुर, उ.प्र.
47. श्री अजयभान यादव, कानपुर सिटी, उ.प्र.
48. श्री नरेश कौशिक विधायक, बहादुरगढ़
49. श्री देवीदयाल जी गर्ग, पंजाबीबाग, नई दिल्ली
50. श्री आर.के. बेरवाल, रोहिणी, नई दिल्ली
51. पं. नत्थूराम जी शर्मा, गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़
52. श्री आर.के. सैनी, हसनगढ़, रोहतक
53. श्री राजकुमार अग्रवाल, मुल्तान नगर, दिल्ली
54. श्रीमती कुसुमलता गर्ग, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
55. श्री बलवान सिंह, साल्हावास, झज्जर
56. श्री अजीत चौहान, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली
57. यज्ञ समिति झज्जर
58. श्री उम्मेद सिंह डरोलिया, काठमण्डी, बहादुरगढ़
59. श्री अम्बरीश झाम्ब, गुड़गाँव, हरियाणा
60. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार दिल्ली
61. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगांव
62. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा,गुडगांव, (हरियाणा)
63. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
64. श्री अनिल जी मलिक, पूर्व उपाध्यक्ष, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
65. द शिव टर्बो ट्रक यूनियन, बादली रोड, बहादुरगढ़
66. श्री राधेश्याम आर्य, रामनगर, त्रिनगर, दिल्ली
67. सुपरिटेन्डैन्ट नाहर सिंह, बिजवासन, दिल्ली
68. श्री राम प्रकाश गुप्ता व श्री राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता, नजफगढ
69. श्री नकुल शौकीन, सैक्टर-23, गुड़गांव

# संगत और किशोरावस्था के हार्मोंस का बड़ा रोल

**- डॉ. ताज पनिकर**

बच्चे पर सबसे पहला प्रभाव उसके परिवार का पड़ता है। परिवार ही बच्चे का समाजीकरण करता है और उसे व्यवहार सिखाता है। जीवन के पहले 6 साल तब बच्चे पर परिवार का प्रभाव अधिक रहता है। इसके बाद बच्चा स्कूल या पड़ोस में रह रहे हम उम्र बच्चों के सम्पर्क में आता है। दोस्ती एक ऐसा स्वाभाविक रिश्ता है जो कि दिल से निभाया जाने वाला एक प्रयास रहित जुड़ाव है जो बच्चे खुद सीख जाते है। दोस्ती के जरिये बच्चे सामाजिक प्रक्रियाएं, ध्यान आकर्षण, प्यार, मदद सीखते हैं। मित्र और मित्र समूह का प्रभाव किसी भी व्यक्ति पर पूरी उम्र तक रह सकता है। उसकी न सिर्फ सामाजिक परन्तु व्यक्तिगत जीवन भी मित्र समूह की मानसिकता के प्रभाव में रहती है। एक पुरानी कहावत है व्यक्ति के चरित्र निर्माण में विशेष है उसका मित्र समूह। कोई व्यक्ति कितने ही अच्छे व भले परिवार से क्यों न हो परन्तु अगर उसकी संगत खराब है तो उसके मित्र पारिवारिक जिम्मेदारियों में मदद करने के बजाय उस व्यक्ति को अपने लिए इस्तेमाल करेंगे व उसके घर में फूट डालने का काम भी करेंगे। अगर मित्र समूह अच्छा है तो वह हर संभव प्रयास कर अपने मित्र के परिवार को बिखरने नहीं देंगे। जीवन के शुरुआती तीन से दस साल की उम्र में बच्चे दिल से दोस्ती करते हैं और दोस्तों द्वारा पहने गए कपड़े, जुते, खिलौने, पेंसिल, साईकिल आदि जो भी इस्तेमाल की जाती है वह सब लेना चाहते हैं। यहां तक कि उनकी मां कौन से कपड़े पहन कर स्कूल आए ये भी तय करते हैं ताकि उसके दोस्त देख कर प्रभावित हो। ऐ दफा ऐ 6 साल के बच्चे ने अपनी मां से लड़ाई की कि आप स्कूल मत आया करो, मेरे दोस्ते कहते हैं तेरी मम्मा मोटी है। आप पतले हो जाओ फिर आना। 10 से 15 साल की उम्र के बीच मित्र समूह का प्रभाव बहुत अधिक हो जाता है बल्कि आज के युग में अगर हम कहें कि अनेक रंगो वाला अनप्रेडिक्टेबल प्रभाव भी हो सकता है।

किशोरावस्था में पहुंचने से पहले ही बच्चों की मांगे बढ़ जाती है आजकल व स्टैंडर्ड और स्टाइल की बातें करते है। फिल्मी कृत्रिमता, ब्रांडेड कपड़े, महंगी बर्थडे पार्टीज का चलन देखा जा रहा है। 14-15 साल का होते ही फैंसी लुक लेने का प्रेशर बढ़ जाता है। जिस के पास टू व्हीलर नहीं है वह मित्र समूह में अपनी सक्रियता व रूतबा खो बैठता है। जिसके दोस्त नहीं उसमें जरूर कोई कमी है। अरे वह तो बच्चा है अभी। इसी किशोरावस्था में ऐसे नकारात्मक मित्र समूह का प्रभाव किसी भी किशोर को मानसिक दबाव में डाल देता है। क्योंकि एक तरफ मित्र समूह का चलन और किशोरावस्था के हार्मोंस दोनों के द्वंद में पढ़ाई से मन उठ जाना, ध्यान भंग होना, झूठ बोलना डिप्रेशन या फिर जरूरत से ज्यादा हाथ धोना, सफाई करना आदि समस्याएं आमतौर पर किशोरों में देखी जा रही है।

# हंसो और हंसाओ

**- रवि शास्त्री, आत्मशुद्धि आश्रम**

✍ पप्पू और चप्पु बारात में गये उन्हें सोने की जगह नहीं मिली। एक खाट पर ताऊ सो रहा था।
**पप्पु**-ताऊ थोड़ी सी जगह दे दे हम तो बिल्कुल खाट के बांये पर सो जायेंगे।
**ताऊ**-अगर ऐसे ही सर्कस के कलाकार हो तो बगल में मेरा 'डोगा' रखा है उस पर सो जाओ।

✍ **बालक**-मम्मी 10 रूपये देना।
**मम्मी**- क्या करेगा?
**बालक**-गरीब को देने है।
**मम्मी**-कहाँ है गरीब?
**बालक**-बेचारा धूप में कुल्फी बेच रहा है।

✍ **पाकिस्तान**-हम भारत से कश्मीर लेकर ही रहेंगे।
**भारत**-अब इन्हें कौन समझाये कि भारतीय लोग ट्रेन और बस की विंडो सीट भी किसी को नहीं देते तो कश्मीर क्या देंगे।

✍ **टीचर**-अगर कोई गर्ल्स हॉस्टल की तरफ गया तो 100/- रूपये फाइन दुसरी बार गया तो 200/- रूपये। तीसरी बार सीधा 500/- रूपये का फाईन लगेगा।
**हरियाणी स्टुडेंट**-सर जी पास कितने का बण ज्यावैगा।

✍ **कोयल ने पूछा कौवे से**-अभी तक शादी क्यों नहीं की।
**कौवा**-बिना शादी के ही जिन्दगी में इतनी कांव-कांव है तो शादी के बाद कितनी होगी।

# नवरात्रों में व्रत या उपवास-एक वैज्ञानिक चिंतन

- गंगाशरण आर्य

नवरात्रे भारतवर्ष में एक धार्मिक अनुष्ठान के रूप में प्रचलित है। यह अनुष्ठान वर्ष में दो बार किया जाता है एक तो चैत्र मास में, दूसरा-अश्विन मास में। ये दोनों ही महीने ऐसे हैं जिनमें फसल काटकर घरों में लाई जाती है, चैत्र मास में गेहुँ और आश्विन मास में चावल। क्योंकि इन महीनों में नया अन्न गृह में आता है तो उसके ग्रहण करने से शरीर में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न न हो इसलिए पहले शरीर की शुद्धि उपवास आदि के माध्यम से कर ली जाती है। आपने सुना भी होगा कि नया गेहुँ आते ही एकदम प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से दस्त इत्यादि हो जाते है। आज ही नहीं आदिकाल से ही भारतवर्ष में लघंन (व्रत या उपवास) आदि ऋतु सन्धि में होने वाले रोगों के उपचार हेतु एक अचूक ब्रह्मास्त्र के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है इसलिए व्रत (कल्प), उपवास, प्रात: जागरण आदि हमारे मनीषियों द्वारा हमारे त्योहारों के रूप में जोड़ दिया गया ताकि हम लोग व हमारी आने वाली पीढ़ियाँ हानिकारक औषधियों के मिथ्योपचार से बच सकें।

प्राकृतिक या नैसर्गिक उपचार पद्धति में 'नौ दिन' का उपवास शरीर शोधन के लिए उपयुक्त माना जाता है। यहाँ तक कि 'उपनिषद्' में तो स्पष्ट लिख है कि मनुष्य 15 से 20 दिनों तक निराहार रह सकता है यदि पानी का भरपूर मात्रा में प्रयोग करे। नौ दिनों का उपवास 'ऋतु परिवर्तन काल' में करने से शरीर का शोधन भली प्रकार से हो जाता है। इन दिनों में गेहूँ, जौ आदि कृषि प्रधान देश होने से बीज परीक्षण के लिए मिट्टी आदि के कसोरे, कुंडी आदि में बोया जाता है और वैसे भी गेहूँ के ज्वारे का रस पीने से हमारे शरीर की जीवनी शक्ति बढ़ती है इसे पीने से भयंकर से भयंकर रोग से मुक्ति पाई जा सकती है। नवरात्रि ऐसा अनुष्ठान है, जो मानव के तन व मन तथा गुहा द्वारों के असन्तुलन और अशुद्धियों को दूर करता है। शरीर में नौ द्वार हैं। मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक झड़ा, पिंगला, सुषुम्ना नाड़ियों के रूप में गंगा, यमुना, सरस्वती बह रही हैं, और इन नौ द्वारों को स्वच्छ तथा पवित्र कर रही हैं। जब यह आत्मा इस शरीर से निकल जाती है, तो यह शरीर निष्प्राण हो जाता है। तभी इसको अपवित्र माना जाता है। यह शरीर उसी समय तक पवित्र है जब तक नौ द्वारों वाले इस शरीर में आत्मा का निवास है।

वैदिक साहित्य में नौ रात्रियों का सुन्दर वर्णन है। रात्रि का अर्थ है अंधकार! अन्धकार से प्रकाश में लाने को ही जागरण कहा जाता है। जागरण का यहाँ अभिप्राय ''मानव के जागरूक होने से है और जो व्यक्ति जागरूक रहता है उसके यहाँ रात्रि का कोई मतलब नहीं अर्थात् रात्रि नाम की कोई वस्तु उसके पास नहीं होती। रात्रि तो उनके यहाँ होती है जो जागरूक रहकर जीवन यापन नहीं करे। आज धन का नाश करने तथा लोगों की नींद हराम करने वाले पाखण्डियों को बुलाकर इस गाने-बजाने के कार्यक्रम को गली मोहल्ले में दूर-दूर तक सुनाने के लिए ध्वनि विस्तारकों (हाईवोल्टेज स्पीकर बाक्सों) का प्रयोग किया जाता है। अन्ध परम्परा की अन्धी दौड़ में आज जिधर देखो नगरों में, गांवों में अपने आपको धार्मिक एवं भक्त के रूप में प्रतिष्ठित करने के लिए नित्य प्रति रातभर जाग-जागकर अष्टभुजा वाली माता दुर्गा के जागरण करने करवाने की एक प्रथा सी चल पड़ी है जिसमें एक कपोल-कल्पित देवी अनऐतिहासिक तथा ऐसे ही कपोल-कल्पित अन्य देवताओं के चित्र सजाकर उनके आगे धूप-दीप जला दिए जाते हैं तथा कुछ पेशेवर और रात भर चीखने-चिल्लाने वाले लोग किराए पर बुला लिए जाते है। ये किराए के लोग फिल्मी धुनों पर बनाए गाने चिघांड-चिघांड़कर गाते हैं। इनके सामने अनेक भोले भाले नर-नारी और बालक भ्रमवश अन्धविश्वास में फँसे हुए किसी शक्ति के आगमन की प्रतिक्षा में अन्ध भक्ति भावना में बैठे झूमते रहते है। एक तरफ तो इन त्यौहारों पर 7 या 9 कन्याओं को जिमाया जाता है अर्थात् उन्हें बहुत सम्मान दिया जाता है दूसरी तरफ भारत में इनके दुर्व्यवहार, बलात्कार, आदि कर्मो का दिग्दर्शन नित्य प्रति टेलिविजन या अखबारों आदि में होता है। क्या देवी दुर्गा के नौ रूपों की पूजा करने वाले हमारे देश में देवी के इन्हीं अलग-अलग रूपों की प्रतीक हमारी बहन-बेटियाँ इसी प्रकार अपना सम्मान खोती रहेंगी? इससे ऐसा प्रतीत होता है कि हिन्दुओं के इस प्रकार के अनुष्ठानों का उनके चरित्र से कुछ लेना देना नहीं है। इसलिए हमें व्रत या उपवास के वास्तविक अर्थ व महत्व को

भलीप्रकार समझना चाहिए तभी हमारे त्योहार शिक्षाप्रद हो सकते है। इन दिनों किए गए उपवास में सात्विक भोजन का प्रयोग करने से हमारे भीतर की दुर्भावनाए समाप्त हो जाती है। ये पत्थर की मूर्तियाँ देवियाँ नहीं है, हमें इनकी पूजा कभी नहीं करनी चाहिए। बल्कि परमात्मा की बनाई हुई सर्वोत्तम कृति हमारी माता, बहन और पत्नी व बेटी हैं यही तो असली देवियाँ है। हमें इनकी पूजा अर्थात् यथोचित सत्कार करनाचाहिए और इन दिनों जागरण करने वाली मण्डली को भी स्थान-स्थान पर जाकर जनता को अपने भजनों व प्रवचन आदि के माध्यम से यही निर्देश देनाचाहिए लेकिन जागरण करने कराने वाले अधिकतर धर्मत्व से अनभिज्ञ पाए जाते है। वे जागरण के बीच-बीच में पण्डाल से निकाल कर छुप-छुपकर बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि पीते है व जागरण के समय मनघडंत कथाएँ सुनाकर लोगों से खूब धन एठते हैं। क्या इस प्रकार के रात्रि जागरण उचित है? स्वयं ही विचार करें। श्रीकृष्ण जी गीता में उपदेश देते हुए अर्जुन को कहते हैं ''न चाति स्वप्न शीलस्य न जाग्रतो नैव चार्जुव'' गीता अ. 6/16।। अर्थात् हे अर्जुन योग न ज्यादा सोने वाले का सिद्ध होता है और न अतिजागने वाले का अहा: यथोचित जागना चाहिए तथोचित सोना चाहिए। वैसे आयुर्वेद की दृष्टि से रात में जागना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। प्रिय बन्धुओ! जागरण से हमारा कोई बैर नहीं हैं, जागरण हो पर वह वेद के निर्देशानुसार हो। वेद कहता है-वयं राष्ट्रे जागृयाम पुरोहिता: (यजुर्वेद अ.-व मन्त्र 23) अर्थात् सत्य क्रिया के साथ सबके हितकारी हम लोग राज्य में निरन्तर आलस्य छोड़कर जागते रहें। जागना है तो ऐसे जागना चाहिए। अपने राष्ट्र में चारों ओर से सावधान रहना है अन्दर और बाहर से देश को क्षति पहुँचाने वालो से सावधान रहना है।

जहाँ तक माँ की पूजा का सवाल है उसका नवरात्रों से कोई संबंध नहीं क्योंकि माँ तो नवरात्रियों में ही क्यों सर्व समय पूजनीय है क्योंकि वह अपने गर्भस्थल में नवमास तक हमें रखकर नवजीवन प्रदान करती है। 'माता निर्माता भवति' अर्थात् माता निर्माता होती है और माँ के गर्भस्थल में रहने के जो ये नौ मास हैं वे रात्रि के रूप में ही हैं। वहाँ पर अंधकार रहता है। वहाँ रूद्र रमण करता है तथा मूत्रों की मलिनता रहती है, उसमें आत्मा वास करता है और शरीर का निर्माण होता है। वहां भयंकर अंधकार है और माँ ही नवमास पूरे होने पर हमें इस अंधकार से बाहर निकालती है इसलिए माँ पूजनीय है उसकी हमें सदैव श्रद्धा से तृप्ति करनी चाहिए और जो मनुष्य नौ द्वारों से जागरूक रहकर उनमें अशुद्धता नहीं आने देता वह मानव नवमास के इस गहन अंधकार में नहीं जाता, जहाँ मानव का महाकष्टमय जीवन होता है।

नवरात्रि के इस पर्व को स्वास्थ्य पर्व भी कहा जाता है जिस प्रकार नौमास नौ दिन के गर्भ के प्रसव के पश्चात माता नौ, दस दिन तक विश्राम करती है उसी प्रकार धरती माता जिसके गर्भ से परमात्मा की संतान ये सृश्टि उत्पन्न होती है उसकी गति भी धीमी होती है चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को सृष्टि की उत्पत्ति का प्रथम दिवस माना जाता है और प्रतिपदा से अष्टमी तक प्रकृति की गति चैत्र मास में शान्त रहती है। इसलिए इसको गति देने के लिए तथा वायुमण्डल के शोधन करने के लिए प्रत्येक मानव यज्ञमयी ज्योति को जागरूक करता है। यह ज्योति शान्त नहीं रहनी चाहिए। इसका अनुष्ठान व्रती रहकर अर्थात् संकल्प के द्वारा जब यज्ञपति, होता जन, उद्गाता जन आदि करते हैं तो उस समय प्रकृति माँ वसुन्धरा बनकर अपने प्यारे पुत्रों को इच्छानुसार फल दिया करती है। जब प्रत्येक मानव याज्ञिक बनकर अनुष्ठान करने लगता है तो उसकी प्रवृतियाँ ही उसका निर्माण करती हैं तथा वैचारिक प्रदूषण भी वायुमण्डल से समाप्त हो जाता है। वायुमण्डल जितना परिष्कृत (शुद्ध) होगा उतनी ही भूमि पवित्र और भू गर्भ में पल्लवित नाना प्रकार के अन्न, औषधियाँ आदि सब परिष्कृत हो जाते हैं इसलिए ये अनुष्ठान किया जाता है। लेकिन आज इस अनुष्ठान का स्वरूप ही पेटार्थी ब्राह्मणों ने परिवर्तित कर दिया। अपनी माँ की सेवा, सुश्रुषा छोड़ उसके बच्चे आज पेटार्थी ब्राह्मणों द्वारा कथित मनघड़ण्त देवियों की पूजा अनुष्ठान में लगे है उसके लिए नौ दिन तक भूखे रहकर उपवास (व्रत) करते है सही मायनों में तो आज उपवास भी नहीं करते क्योंकि उन्हें भय सताने लगा है कि भोजन नहीं करेंगे तो रोगी हो जाएंगे, दुर्बल हो जाएंगे, यह सोचकर लोगों ने इन दिनों में खाते-पीते रहने के लिए अनेक उपाय ढूंढ लिए जिनके लिए सबसे अधिक दोषी समाज का सम्पन्न वर्ग है जिसने विभिन्न प्रकार के फलाहारी पकवानों ने भी उनका अनुसरण कर, उन अस्वास्थ्यकर फलाहारों

को अपना लिया। ''महाजनो येन गत: स पंथा।'' यह अस्वास्थ्यकर फलाहार है कुटु, सिंघाड़े आदि का हलवा, पूरियाँ, पकौड़े, दूध को फाड़कर या खूब औटाकर बनाई जाने वाली विभिन्न मिठाईयाँ, साबूदाने की खीर, आलू चिप्स, साबुदाना चिप्स, नमकीन साबुदाना व नारियल मूंगफली आदि मिली हुई आदि को फलाहारी पकवान का नाम देकर खाते हैं। इस प्रकार वे व्रत के स्थान पर भरत करते है अर्थात् गरिष्ठ भोजन ठूस-ठूस कर पेट में भरते हैं। जिसमें सहयोगी पकवान का नाम देकर खाते हैं इस प्रकार वे व्रत के स्थान पर भरत करते है अर्थात गरिष्ठ भोजन ठूस-ठूस कर पेट में भरे हैं। जिसमें सहयोगी होती है बड़ी-बड़ी कम्पनियाँ जो व्रत की स्पेशन थालियां तैयार करती हैं, जिनकी कीमत 1100/- रूपये से लेकर 2, ढाई हजार तक होती है। परिणाम स्वरूप नवरात्रि के अंत तक साधारण भोजन का प्रारम्भ करने पर अनेक लोग स्वस्थ होने के बजाय रोगी हो जाते हैं। इसका दोष या तो उपवास पर डाला जाता है अथवा मौसम पर। इस प्रकार उपवास के महत्व को भूलकर बगैर सोचे समझे अनाप-शनाप खाने-पीने के पीछे पड़ गये हैं। इस प्रकार के उपवास का कोई लाभ नहीं होता। हाँ लाभ के स्थान पर हानि अवश्य हो जाती है। इसमें पेट की शुद्धि के स्थान पर पेट में अधिक गन्दगी भर जाती है। उपवास का महत्व इतना है कि इसके सहारे हम अपने शरीर और मन का शोधन करके ऐहित तथा लौकिक जीवन को यशस्वी कर सकते हैं। धार्मिक एवं आयुर्वेदिक ग्रन्थों में उपवास को बहुत महत्व दिया गया है। जब शरीर रोगी है तो भोजन की जरूरत नहीं है तब भोजन नहीं लेना ही उचित है, यह प्रकृति की मांग है। पशु, पक्षी, मनुष्य से अधिक समझदार होते हैं, जो कि रोगावस्था में भोजन नहीं करते। उपवास रोगी के लिए सर्व सुलभ, मितव्ययी और रामबाण चिकित्सा है जब उपवास से शरीर शुद्ध होकर निरोगी हो जाता है तब सच्ची भूख लगती है, श्वास, ताप सामान्य, जीभ साफ होती है यही उपवास तोड़ने का उचित समय है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्वति में उपवास चिकित्सा को ब्रह्मास्त्र कहा जाता है क्योंकि जब कोई रोग किसी भी प्रकार से ठीक न होता दीखे तब रोगी को किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में उपवास कराना चाहिए अन्यथा रोगी को अनपके भोजन पर रखना चाहिए। यह रामबाण है तथा उपवास से बढ़कर दुनियां में कोई तप नहीं है। इसलिए उपवास को हम साधारण चिकित्सा न समझें, बल्कि आरोग्य लाभ तथा आत्मिक शान्ति का साधन मानकर इसके महत्व को ठीक-ठीक समझ लेवें। उपवास दीर्घकाल तक तथा थोड़े दिनों के लिए भी किए जाते हैं। दुर्बल तथा शुष्क शरीर वाले, यक्षमा (टी.बी) के रोगी, पूर्ण गर्भवती स्त्रियां, कमजोर बढ़े व्यक्तियों को लम्बे उपवास नहीं करने चाहिए। कहने का तात्पर्य है कि सब प्रकार के रोगियों को समय और स्थिति के अनुसार, अनुभवी व्यक्ति की देख-रेख में ही उपवास करना चाहिए। उपवास करने वाले रोगी को, उपवास काल में खाद्य पदार्थों के बारे में सोचते न रहकर मन को उत्तम विचारों और सद्ग्रन्थों के पठन से संयम तथा शान्त रखने का प्रयन्त करना चाहिए। उपवास काल में कुछ कष्ट होते हैं क्योंकि शरीर संचित विजातीय द्रव्य को बाहर निकालने में लग जाता है, जिससे शरीर का शोधन होता है और रोग दूर होने लगते हैं। उपवास से वजन घटता है, थोड़ी दुर्बलता भी प्रतीत होती है लेकिन मानसिक उत्साह बढ़ता है और शरीर में स्फूर्ति आती है। मानव शरीर रासायनिक परिशोधनालय से अधिक महत्वपूर्ण है। अन्न पाचन में लगने वाली शक्तियाँ उपवास काल में शरीर शोधन में लग जाती हैं। सप्त धातुओं में जो विकार होते हैं बाहर निकलते हैं और शरीर का शोध न होने लगता है, जिस प्रकार किसी यन्त्र को तेल देने से वह फिर से सुचारू रूप में काम करने लगता है और उसमें क्रानित तथा स्फूर्ति आ जाती है। अत: हमें गलत तरीके से व गलत अपेक्षाओं को मन में रखकर उपवास नहीं करने चाहिए। कभी पति का नाम लेकर (करवां चौथ) तो कभी बच्चों के नाम लेकर (अहोई अष्टमी) तथा कभी देवी-देवताओं के नाम से हम उपवास करते है जोकि गलत है। इससे अज्ञान फैलता है। पति के नाम पर उपवास रखकर हम यह सोचते है कि ऐसा करने से मेरे पति की आयु लम्बी हो जाएगी अब बताओ उपरोक्त उपवास विषय को पढ़ने के बाद भी आप ऐसा ही कहेंगे? उपवास करने से आपका शरीर स्वस्थ होगा न कि आपके पति का तो आयु किसकी बढ़ेगी? बताईए जरा। ठीक ऐसे ही बच्चों की प्राप्ति व सुख शान्ति के लिए किये गए व्रत में हम यह सोचते हैं कि इस व्रत के करने से मुझे संतान हो जाएगी व मेरे जो बच्चे जीवित है वे सुख से रहेंगे लेकिन गलत तरीके से किए उपवास से लाभ की

बजाए हानि हो जाएगी व अन्य बच्चों का स्वास्थ्य तो उन्हीं के द्वारा किए गए उपवास से ही ठीक होवेगा न कि आपके द्वारा किए गए व्रत से। ठीक ऐसे ही देवी-देवताओं के नाम पर रखे गए विभिन्न उपवास करने से हमें ऐसा लगता है कि अगर हमने अमुक व्रत या उपवास नहीं किया तो अमुक देवी या देवता अप्रसन्न हो जाएगा और पता नहीं किस-किस तरह की विपत्ति हमारे घर पर आन पड़े। इस प्रकार के भाव रखकर, डर से ही यदि उपवास करेंगे तो उसका कोई लाभ होने वाला नहीं। वैसे भी उपवास का देवी-देवताओं से कोई लेनादेना नहीं है। जहां तक रही पूजा अर्चना की बात तो मेरी धर्मपत्नी की आंखों देखी घटना बताता हूँ। मेरी धर्मपत्नी की बड़ी बहन की सहेली ने एक बेटे को जन्म दिया जिसका शरीर बन्दर के जैसा था उन्होंने उस बच्चे को मरवा दिया था। जरा विचार करे हमने भी तो बन्दर के जैसा एक भगवान बना रखा है तो क्यों न उसे भी भगवान समझकर उन्होंने बढ़ने दिया। जरा बताए कि आपके घर में यदि कोई अष्ट भुजाओं वाली बच्ची पैदा हो जाए तो क्या आप देवी का रूप समझकर उसे तहे दिल से स्वीकार करेंगे? क्या उसे आप्रकृतिक नहीं समझेंगे? अपना माथा नहीं पीटंगे कि हमारे ही घर में ऐसी बच्ची ने क्यों जन्म लिख? वास्तव में ये सब पाखण्ड है और वे लोग इसे बढ़ावा अधिक देते है जो इससे सम्बन्धित सामान का व्यवसाय करते हैं। त्योहारों में पाखण्ड केवल आज व्यवसायिकरण के कारण बढ़ता जा रहा है और मीडिया जो समाज का आईना बनकर काम करता था आज बाजारीकरण का रूप धारण कर पाखण्डव अन्धविश्वास की जड़ों में पानी डालकर आग में घी डालने का काम कर रहा है।

अंत में उपरोक्त जो भी मानव मसाज के हित के लिए उपवास का ठीक-ठीक रूप बताने का लघु प्रयास किया है उसको निष्पक्ष भाव से समझने का प्रयस कर पूरा-पूरा लाभ उठाएंगे व पाखण्ड का त्याग कर अपने त्योहारों से शिक्षा लेकर अपने जीवन का ऑकलन का सुधार करेंगे।

– चरित्र निर्माण मण्डल, सैनी मोहल्ला, ग्राम शाहबाद, मोहम्मदपुर, नई दिल्ली-61, मो. 9871644195

# आश्रम का गुणगान

मैं आपको न मन्त्रों का व्यख्यान सुनाती हूं न श्लोकों का गान सुनाती हूँ। मैं तो अपने मन के उद्‌गार सुनाती हूँ व ऋषि फुलवाड़ी के गुणगान सुनाती हूँ।

सन् छ: जब आया मेरे जीवन के 57 साल बीत चुके थे, मैं हरियाणों के अन्धेरे जंगलों में घूम रही थी। घूमते-घूमते मैंने बहादूरों के गढ़ व बहादुरगढ़ में एक गुफा पाई। गुफा में दया के दयानन्द का दीपक जल रहा था, मैं गद्-गद् हुई, प्रकाश में बैठे थे धर्ममुनि जी। गुफा में सुबह-शाम यज्ञ करते प्रदूषण को दूर करते, आये गये का मान करते-नारी का सम्मान करते। जीवन दान देकर मैत्रेय जी छोटे-छोटे बच्चों को वेदों का ज्ञान देते। चार माश में शिविर लगाते उच्च कोटि के साधु व विद्वान बुलाते।

सत्य का पालन करते, सत्यपाल योग से रोग भगाते, दिल्ली से आचार्य खुशीराम आते अति प्रेरणा देकर हमको जीने की कला सिखाते, हृदय में ज्योति जलाने वाले दिव्यानन्द साधु हरि के द्वार से आते, गहरे सागर में डुबकी लगवाते। इधर-उधर से साधक आते आश्रम से झोली भर ले जाते।

शास्त्री बहन जब आती-बसन्ती भी रंग दिखाती ईश्वर व ब्रह्मजीत आते अपने साथ लक्ष्मी लाते जहाँ ब्रह्मा-लक्ष्मी साथ आते आनन्द की वर्षा होती है आश्रम में बसन्त रूपी बहार आती है। राजवीर संरक्षक बनकर धर्ममुनि जी का साथ देते स्वर्ग समान बहादुरगढ़ नगरी जहाँ वेदमन्त्रों की ध्वनी गूंजती। जहाँ आत्मा की शुद्धि हो, मनोकामना पूरी होती फिर सुमित्रा निर्भय होकर अति उत्साह में दौड़ी आती व सत्य में जीवन जीती। अरे तुम भी तो जीवो ना भोगी बनो, ना रोगी बनो, वेद शास्त्र का ज्ञान लेकर, अरे तुम योगी बनो-अरे तुम योगी बनो।

**–सुमित्रा देवी आर्या, झज्जर**

# आश्रम द्वारा संचालित विविध प्रकल्पों हेतु 500/- से अधिक प्राप्त दान सूची

| | |
|---|---|
| श्री जयदेव जी हसीजा साउथ सिटी गुड़गांव, हरियाणा | 51000/- |
| श्री एम.एम. कौशल जी गुड़गांव हरियाणा | 21000/- |
| श्रीमती संतोष भल्ला पत्नी स्व. अजय भल्ला जी नई दिल्ली | 11000/- |
| श्री रवि कुमार जी अन्जनि प्रॉपर्टीज बहादुरगढ़ | 11000/- |
| श्री जे.के. मेहता प्रबन्ध निदेशक औमेक्स ऑटो बहादुरगढ़ | 11000/- |
| श्री अजित जी चौहान डिफैन्स कॉलोनी, दिल्ली | 11000/- |
| रीटा चड्ढा रविन्द्र चड्ढा राजौरी गार्डन दिल्ली | 11000/- |
| श्री नेवा बरेजा सु. श्रीमती रेखा अनिल बरेजा, गुड़गांव | 6000/- |
| श्रीमती तृप्ता देवी कक्कड़, मयूर विहार एक्सटेंशन दिल्ली | 5500/- |
| श्री विद्यामित्र जी ठुकराल ग्रीन पार्क दिल्ली | 5500/- |
| श्री रक्षित सुपुत्र श्री पूर्ण सिंह टीकरी कलां दिल्ली | 5100/- |
| श्रीमती सावित्री चावला पत्नी श्री हीरालाल जी चावला प.विहार | 5100/- |
| श्री योगेश मुन्जाल मारूति शोवा इन्डसट्रीज गुड़गांव | 5100/- |
| श्री विकास जी बंसल सुपुत्र श्रीमती रामदुलारी बंसल,रोहिणी | 5100/- |
| श्री आनन्द कुमार जी पंजाबी बाग, दिल्ली | 5000/- |
| श्रीमती कृष्णा डाबर न्यू फ्रैन्डस कालोनी, नई दिल्ली | 5000/- |
| स्व. श्रीमती कौशल्या देवी पत्नी स्व. पूर्ण चन्द चौधरी परिवार | 5000/- |
| श्रीमती चन्द्रकला जी राजपाल पश्चिम विहार, न. दिल्ली | 3100/- |
| आर्य समाज सी-3, जनकपुरी नई दिल्ली | 3100/- |
| प्रि. कर्ण सिंह आर्य डबास माजरा, दिल्ली द्वारा संग्रह | 2705/- |
| श्री अरूष मल्होत्रा सुपुत्र श्रीमती मनीषा मल्होत्रा पंजाबी बाग | 2500/- |
| कुमारी शालिनी ग्रेटर कैलाश दिल्ली | 2500/- |
| श्री नरेन्द्र सिंह जी हुड्डा देवनगर, बहादुरगढ़ | 2500/- |
| श्रीमती विरमा देवी आजादपुर, दिल्ली | 2500/- |
| श्री मदनलाल जी रेलन सैक्टर-7, गुड़गांव हरियाणा | 2300/- |
| स्व. श्री बख्तावर सिंह जी का परिवार, नूना माजरा | 2111/- |
| श्री रवि खन्ना जी गुरु नानक कॉलोनी, बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्रीमती सीमा पाहुजा पत्नी पवन पाहुजा निगम पार्षद गुड़गांव | 2100/- |
| श्री महावीर जी बत्तरा आदर्श नगर, दिल्ली | 2100/- |
| श्री रविन्द्र जी गुप्ता पश्चिमी पंजाबी बाग दिल्ली | 2100/- |
| श्री सुरेन्द्र सिंह जी दून बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्री विद्याव्रत जी शास्त्री परिवार दिल्ली | 2100/- |
| श्रीमती एनोसूद पत्नी श्री सुशील जी सूद कालका जी दिल्ली | 2100/- |
| श्रीमती संतोष खुराना कालका जी दिल्ली | 2100/- |
| श्रीमती विमला देवी पत्नी श्री आजाद सिंह जून दयानन्द नगर | 2100/- |
| आर्य समाज पश्चिम विहार, नई दिल्ली | 2100/- |
| दी बहादुरगढ़ पब्लिक कैरियर ट्रक यूनियन, बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्री देशराज जी सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्री प्रकाशवीर जी आर्य झज्जर, हरियाणा | 2100/- |
| श्री श्रीओम अहलावत जी बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्री टी.एस. राठी जी विद्युत विभाग बहादुरगढ़ | 2100/- |
| श्री धर्मदेव खुराना जी जय अपार्टमेन्ट रोहिणी, दिल्ली | 2100/- |
| आर्य युवक संगठन दल माजरा डबास दिल्ली | 2000/- |
| श्रीमती सुदेश कालड़ा पश्चिम विहार नई दिल्ली | 2000/- |
| डा. सुभाष जी नागपाल झज्जर, हरियाणा | 1600/- |
| श्री कर्मवीर जी राठी (पूर्व चेयरमैन) बहादुरगढ़ | 1101/- |
| श्री बिजेन्द्र जी शौकीन सैक्टर-23, गुड़गांव, हरियाणा | 1100/- |
| आर्य समाज मन्दिर पूर्वी पंजाबी बाग दिल्ली | 1100/- |
| मानकटाला परिवार पूर्वी पंजाबी बाग, दिल्ली | 1100/- |
| डॉ. रघुवीर सिंह जी नागपाल, नर्सिंग होम झज्जर | 1100/- |
| श्रीमती रमा चावला पत्नी श्री यशपाल जी चावला रोहिणी, दि. | 1100/- |
| श्रीमती सुमनलता जी पश्चिम विहार दिल्ली | 1100/- |
| श्रीमती प्रियंका गुलाटी पंजाबी बाग दिल्ली | 1100/- |
| श्री धर्मपाल जी कुकरेजा पंजाबी बाग दिल्ली | 1100/- |
| श्री हंसराज जी अरोड़ परिवार पश्चिम विहार दिल्ली | 1100/- |
| श्री आनन्द प्रकाश जी भारद्वाज पश्चिम विहार दिल्ली | 1100/- |
| श्री सुभाष जी कण्व पश्चिम विहार नई दिल्ली | 1100/- |
| श्री राजेन्द्र कुमर जी लाम्बा पश्चिम विहार दिल्ली | 1100/- |
| श्री यशपाल जी आर्य पश्चिम विहार दिल्ली | 1100/- |
| श्री रामभज जी रिटायर्ड हैडमास्टर सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| आर्य समाज झज्जर रोड, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री केवल किशोर बत्तरा मॉडल टाऊन रोहतक | 1100/- |
| श्री मयंक छाबरा मॉडल टाऊन रोहतक | 1100/- |
| श्री सुरेन्द्र जी बुद्धिराजा कीर्तिनगर, दिल्ली | 1100/- |
| श्री जितेन्द्र खरबन्दा कीर्तिनगर दिल्ली | 1100/- |
| श्री योगराज जी रल्ली मयूर विहार, पूर्वी दिल्ली | 1100/- |
| श्री सोमदत्त जी शर्मा सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री विश्वनाथ जी अग्रवाल बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री अमीर सिंह जी पूनिया सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री कर्नल राजेन्द्र सिंह सहरावत सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्रीमती वेदवती जी मुरादपुर टेकना | 1100/- |
| श्रीमती शास्त्री देवी कटारिया टीचर कॉलोनी, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्रीमती सुनीता देवी पत्नी श्री राजपाल जी छिकारा दयानंद नगर | 1100/- |
| श्रीमती रूकमेश जी आर्या पत्नी श्री सुकर्मपाल जी सांगवान,सै-6 | 1100/- |
| श्रीमती सुदेश कालड़ा पश्चिम विहार, नई दिल्ली | 1100/- |
| श्री अमरजीत सिंह सु. श्री नौरंग सिंह टीकरी दिल्ली | 1100/- |
| श्री सत्यपाल जी आर्य काठमण्डी बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री अनिल जी देशवाल सु. श्री धर्मसिंह देशवाल रामनगर,ब. | 1100/- |
| श्री फूलकवार सुपुत्र श्री मुखत्यार सिंह सुपुत्र श्री विशाल सिंह माजरा डबास | 1100/- |

| | |
|---|---|
| मा. ब्रह्मजीत जी प्रधान सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री धनसिंह जी देशवाल रामनगर, बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री युवराज छिल्लर नगर पार्षद बहादुरगढ़ | 1100/- |
| श्री अशोक सचदेवा, रोहिणी सैक्टर-7, दिल्ली | 1100/- |
| आर्य समाज मन्दिर, नजफगढ़ दिल्ली | 1100/- |
| श्री भगवान दास सुपुत्र श्री हूरनाथ गढ़ी सांपला रोहतक | 1100/- |
| श्री चौ. उदय सिंह मान (पूर्व मन्त्री) सिद्धीपुर लोवा | 1100/- |
| श्री संजीव सहरावत मालेबू टाऊन गुड़गांव | 1100/- |
| कु. सुप्रिया की स्मृति में श्योराण परिवार द्वारा गुड़गांव | 1100/- |
| मेघाली सुपुत्री श्री बिजेन्द्र जी शर्मा अध्यापक कॉलोनी, बहा. | 1000/- |
| श्रीमती रामदुलारी जी बंसल रोहिणी दिल्ली | 1000/- |
| श्री बलदेव जिन्दल पूर्वी पंजाबी बाग दिल्ली | 1000/- |
| श्री सूर्यांश जी मानकटाला पूर्वी पंजाबी बाग दिल्ली | 1000/- |
| श्रीमती कृष्णा झाम हैरीटेज सिटी गुड़गांव, हरियाणा | 1000/- |
| श्री बुद्धवन्तलाल गुलाटी सुपौत्र मुदित व केशव पशिमी विहार | 1000/- |
| श्रीमती महिमा सचदेवा पश्चिम विहार दिल्ली | 1000/- |
| श्रीमती मिश्री देवी पत्नी मा. रत्नप्रकाश जी टीकरी दिल्ली | 1000/- |
| श्री अनिल जी टीचर कॉलोनी, बहादुरगढ़ | 1000/- |
| श्री रतनसिंह जी प्रधान निजामपुर, दिल्ली | 1000/- |
| श्री सतबीर सिंह सुपुत्र श्री दलीप सिंह माजरा डबास दिल्ली | 900/- |
| श्री महेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री छोटू राम माजरा डबास दिल्ली | 808/- |
| श्री जयप्रकाश सुपुत्र श्री गुलाब सिंह माजरा डबास दिल्ली | 808/- |
| श्री जसवीर सुपुत्र श्री करतार सिंह माजरा डबास दिल्ली | 808/- |
| श्रीमती कमला रानी उत्तमनगर, दिल्ली | 650/- |
| श्री अपूर्व सुपुत्र श्री अमरीश जी झाम गुड़गांव | 600/- |
| श्री सुकर्मपाल जी सांगवान सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 525/- |
| श्रीमती धर्मदेवी गाँधी, जनकपुरी दिल्ली | 520/- |
| पं. जयभगवान जी आर्य झज्जर, हरियाणा | 510/- |
| श्री संजय सुपुत्र श्री जय प्रकाश माजरा डबास दिल्ली | 505/- |
| श्री मा. हरीसिंह जी दहिया टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़ | 501/- |
| श्रीमती कृष्णा देवी गुड़गांव हरियाणा | 501/- |
| श्री रामकरण जी आर्य, बादली झज्जर, हरियाणा | 501/- |
| मा. धूपसिंह जी बादली झज्जर | 501/- |
| वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ | 501/- |
| श्रीमती लक्ष्मीदेवी जी नेहरू पार्क बहादुरगढ़ | 501/- |
| श्री रोहतास सिंह सुपुत्र श्री सूरत सिंह माजरा डबास दिल्ली | 501/- |
| श्री वीरेन्द्र सुपुत्र श्री धर्मसिंह माजरा डबास दिल्ली | 501/- |
| प. गोपी राम जी काठमण्डी बहादुरगढ़ | 501/- |
| स्व. दलबीर सिंह सुपुत्र श्री भीम सिंह गढ़ी सांपला रोहतक | 500/- |
| श्री प्रमोद जी सलूजा पंजाबी बाग, दिल्ली | 500/- |
| श्री तरूण सिक्का पूर्वी पंजाबी बाग, दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती वृन्दा पूर्वी पंजाबी बाग दिल्ली | 500/- |
| श्री प्रेम जी श्रीधर आदर्श नगर, दिल्ली | 500/- |
| डॉ. अशोक जी नागपाल झज्जर, हरियाणा | 500/- |
| श्री वीरेन्द्र जी नरूला लॉरेन्स प्रैस झज्जर | 500/- |
| श्री सर्वोजीत जी रामा मॉडल फार्म झज्जर, हरियाणा | 500/- |
| श्री सत्यवीर एवं ऋषि फलसवाल भदानी झज्जर | 500/- |
| श्रीमती कृष्णा मानकटाला पंजाबी बाग, दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती प्रेम गुलाटी पंजाबी बाग, दिल्ली | 500/- |
| श्री विवेक गुप्ता जी पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती कमलेश चुघ पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्री सहगल परिवार पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्री विजेन्द्र कुमार जी गिरधर पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती प्रेम छाबड़ा पत्नी श्री इन्द्रजीत लाल छाबड़ा दिल्ली | 500/- |
| श्री सतबीर जी ग्राम वालौर बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्रीमती जयदेवी बजाज जनकपुरी दिल्ली | 500/- |
| श्री सुबेसिंह, पूर्व प्रधान, परनाला बहादुरगढ़ | 500/- |
| स्व. बाला देवी टीकरी कलां दिल्ली | 500/- |
| श्री तेजपाल सिंह टीकरी कलां दिल्ली | 500/- |
| श्री अमर सिंह जी आर्य उत्तरनगर, दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती योगिता पत्नी श्री अमरसिंह उत्तमनगर, दिल्ली | 500/- |
| मा. स्वरूप सिंह जी सुपुत्र श्री हुक्म सिंह ग्राम छावला दिल्ली | 500/- |
| आर्य समाज बादली, झज्जर हरियाणा | 500/- |
| श्री राजेश राठी सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री आर.एल.बत्तरा मॉडल टाऊन रोहतक | 500/- |
| श्रीमती सुशीला घई, कीर्तिनगर दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती टी.सी. सन्ध्या नारायणा विहार, नई दिल्ली | 500/- |
| श्री ईश्वर कथूरिया डी.एल.एफ. बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्रीमती धर्मदेवी मियांवाली दिल्ली | 500/- |
| श्री शीलचमन एक्यूरेट | 500/- |
| श्री विश्वदीप लाम्बा आर्य समाज पश्चिम विहार, दिल्ली | 500/- |
| श्री डी.डी. बंसल काठमण्डी बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री मनुदेव जी शास्त्री, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री सूरजभान डाबड़ा झज्जर | 500/- |
| श्री करतार सिंह जी आर्य टीकरी कंला दिल्ली | 500/- |
| श्री तेजराम आर्य नजफगढ़ दिल्ली | 500/- |
| श्री राजवीर जी आर्य धर्मविहार, बहादुरगढ़ | 500/- |
| आर्यन आदित्य सैक्टर-1, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री शैलेन्द्र श्यामसुन्दर सैनी सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्रीमती रोशनी देवी पत्नी श्री दयाकिशन काठमण्डी, बहा. | 500/- |
| श्री दर्शनमुनि जी वैदिक वृद्धाश्रम बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री नरदेव जी दहिया बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री रविन्द्र जी गुप्ता ट्रक मार्किट बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्रीमती उषा सिंह जी | 500/- |

| | |
|---|---|
| श्रीमती आशा माता जी पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती स्नेह तुली जी पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती सुलक्षण गुप्ता जी पश्चिम विहार दिल्ली | 500/- |
| श्री धर्मसिंह ट्रक यूनियन बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री राजपाल जी जाखौदा, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री चन्द्ररूप सिंह जून, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री मनुदेव जी वानप्रस्थी वैदिक वृद्धाश्रम बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्रीमती अन्नु शर्मा मधुविहार दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती विमला देवी सिंघल वैदिक वृद्धाश्रम, बहादुरगढ़ | 500/- |
| श्री विजय कुमार सुपुत्र श्री हरदेव सिंह कुढनपुर माजरा, दि. | 500/- |
| श्री बलवन्त जी माजरा डबास दिल्ली | 500/- |
| श्री रामसिंह साल्हापुर माजरा डबास दिल्ली | 500/- |
| श्री बलजीत सिंह जी सुपुत्र श्री अत्तर सिंह जी माजरा डबास | 500/- |
| श्री राजेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री सरदार सिंह माजरा डबास दिल्ली | 500/- |
| श्री साहब सिंह सुपुत्र श्री टेकचन्द माजरा डबास दिल्ली | 500/- |
| श्री बलजीत सिंह सुपुत्र श्री भरत सिंह माजरा डबास दिल्ली | 500/- |
| श्री उमेद सिंह जी आर्य ग्राम माजरी झज्जर, हरियाणा | 500/- |
| श्री पूर्ण चन्द्र जी खुराना रोहिणी दिल्ली | 500/- |
| श्री अमित खुराना, रोहिणी दिल्ली | 500/- |
| श्री सुमित खुराना रोहिणी दिल्ली | 500/- |
| श्री रामकिशन आर्य नजफगढ़ दिल्ली | 500/- |
| श्री रमन खुराणा, आरव खुराणा रोहिणी दिल्ली | 500/- |
| श्री राजेश कुमार गुप्ता गुजरांवाला टाऊन दिल्ली | 500/- |

## विविध वस्तुएं

श्रीमती अनिता पत्नी श्री कवीन्द्र झाड़ौदा दिल्ली 1 रस्सी, 10 किलो आटा, 10 गिलास, 6 किलो नमक, चावल, चीनी, 2 जोड़ी चप्पल, 1 टब, 1 बाल्टी, 2 झाडू

श्री रत्तनदास जी सांपला द्वारा कबीर आश्रम चीनी 100 किलो, चावल 50 किलो

| | |
|---|---|
| श्री भीमेश्वरी देवी मन्दिर ट्रस्ट बेरी | 8 टीन घी |
| श्री सर्वोजीत जी रामा मॉडल फार्म झज्जर हरि. | 1 कट्ट गेहूं |
| फरिश्ता सॉप एण्ड चरखा कै. फैक्टरी दिल्ली | 200/- रूपये, सर्फ |
| आर.एस. इन्द्र प्राईज नांगलोई, दिल्ली | 100 किलो ग्राम चावल |
| श्री राजपाल जी महावीर पार्क बहादुरगढ़ | 10 किलो आटा, 10 किलो दाल |
| श्री अशोक बन्सल शास्त्री नगर दिल्ली | 50 किलो चावल |
| श्री दीपेन्द्र सु. श्री भूप सिंह डबास शनि मन्दिर टीकरी दिल्ली | 1 टीन तेल |
| श्री शुक्ला जी नैनपाल मन्दिर टीकरी दिल्ली | 1 टीन सरसो तेल |
| पुरी ऑयल मील बहादुरगढ़ | 1 टीन रिफाईन तेल |
| श्रीमती सुमित्रा देवी काठमण्डी बहादुरगढ़ | 50 किलो दलिया |
| श्री ओम अहलावत जी बहादुरगढ़ | 1 टीन घी |
| श्री उम्मेद सिंह डरोलिया काठमण्डी बहादुरगढ़ | 150 किलो चावल |

## विशिष्ट भोजन

| | |
|---|---|
| स्नेहा, मदनलाल जी रेलन सै-7 गुड़गांव, हरि. | 2500/- भोजनार्थ |
| श्री नरेन्द्र भगत जी बहादुरगढ़ | 1 समय का विशिष्ट भोजन |
| श्रीमती वीरमति सैक्टर-6, बहादुरगढ़ | खीर का भोजन |
| श्रीमती रामदेवी राणा आर्या लाईनपार बहा. | 1 समय का विशिष्ट भोजन |
| श्री नरेश जी गुलिया डी.आर.ए. पब्लिक स्कूल माजरी गुभाना | 1 समय का विशिष्ट भोजन |

## गौशाला हेतु प्राप्त दान

| | |
|---|---|
| श्री बलवान जी परनाला बहादुरगढ़ | 2 बोरी सरसो, एक बोरी खल |
| श्री नरेन्द्र जी भगत देवनगर बहादुरगढ़ | 1000/- |
| श्री प्रदीप सिंह राणा घेबरा दिल्ली तुडे. हेतु | 29200/- |
| श्री उम्मेद सिंह डरोलिया काठमण्डी बहादुरगढ़ | 50 किलो दलिया |

## श्री चन्द्रभान चौधरी ( पूर्व डी.सी.पी. ) द्वारा एकत्रित दान राशि

| | |
|---|---|
| श्रीमती चन्द्र कला जी राजपाल, पश्चिम विहार, दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती सुभाषनी आर्या जी पश्चिम विहार, नई दिल्ली | 250/- |
| डॉ. पुष्पलता जी वर्मा, विकासपुरी नई दिल्ली | 150/- |
| श्रीमती प्रवीन मेहन्दीरत्ता जी विकासपुरी, नई दिल्ली | 150/- |
| श्री एच.पी. खंडेलवाल विकासपुरी, नई दिल्ली | 100/- |
| श्री सेठी परिवार विकासपुरी, नई दिल्ली | 100/- |
| श्रीमती संतोष मल्कि विकासपुरी, नई दिल्ली | 250/- |

फर्रूखनगर आश्रम के लिए

| | |
|---|---|
| श्रीमती चन्द्रकला जी राजपाल पश्चिम विहार, नई दिल्ली | 500/- |
| श्रीमती सुभाषनी आर्या जी पश्चिम विहार, नई दिल्ली | 500/- |

**मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर ( हरियाणा ), पिन-124507 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली-110005, दूरभाष-41548503, चलभाष-9810580474 से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से 15 अक्टूबर 2015 को प्रकाशित एवं प्रसारित।**

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

चौधरी सुबेसिंह, पूर्व प्रधान को सम्मानित करते हुए
मान्य सांसद दीपेन्द्र जी हुड्डा स्वामी धर्ममुनि जी तथा अन्य

चौधरी रामचन्द्र जी गढ़ी को सम्मानित करते हुए
मान्य सांसद दीपेन्द्र जी हुड्डा स्वामी जी तथा अन्य

स्वामी सुमेधानन्द जी सांसद को सम्मानित करते हुए
स्वामी दिव्यानन्द जी, विश्वमुनि जी, स्वामी धर्ममुनि जी
सत्यानन्द जी आर्य एवम् वत्स आर्य

स्वामी सुमेधानन्द सरस्वती जी सांसद उद्बोधन देते हुए
एवम् अन्य मंचासीन विद्वत्मण्डल

## आत्मशुद्धि-पथ के नये आजीवन सदस्य बनें

903

श्रीमती सुनीता गुप्ता
चरखी दादरी, हरियाणा

904

डॉ. अभिनव चौहान
डिफेन्स कॉलोनी, नई दिल्ली

905

श्री नरेश कुमार गुलिया
गुभाना माजरी, झज्जर

906

डॉ. देवसुमन
शिवपुरी, समयपुर, दिल्ली

907

श्री यशपाल जी सिंघल
रेलवे रोड, बहादुरगढ़

908

श्री वी.आर. सीकरी
सुशान्त लोक-1, गुड़गांव

909

श्री संजीव सहरावत
मालीवो टाऊन, गुड़गांव

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक
अक्टूबर 2015
छपी पुस्तक – पत्रिका
एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646
पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2015-17

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, झज्जर ( हरियाणा )-124507

सेवा में –

# आत्मशुद्धि आश्रम का 49वां वार्षिकोत्सव की सुन्दर झलकियां

106वर्षीय चौधरी उदय सिंह मान को सम्मानित करते हुए
स्वामी धर्ममुनि जी, श्री श्रीओम अहलावत तथा अन्य

वानप्रस्थी जयदेव हसीजा को सम्मानित करते हुए
स्वामी धर्ममुनि जी, श्री कन्हैया लाल जी आर्य,
श्री श्रीओम् अहलावत तथा अन्य

वानपस्थी पुरुषार्थ मुनि जी को सम्मानित करते हुए
स्वामी धर्मभुनि जी, सांसद श्री दीपेन्द्र हुड्डा,
श्री श्रीओम् अहलावत एवम् वत्स आर्य

चौधरी चन्द्रभान जी को सम्मानित करते हुए
आचार्य मैत्रेय जी, स्वामी धर्ममुनि जी, स्वामी दिव्यानन्द जी,
श्री श्रीओम् अहलावत एवम् वत्स आर्य

चौधरी शमेराम जी आर्य को सम्मानित करते हुए
स्वामी धर्ममुनि जी, सांसद दीपेन्द्र हुडडा,
श्री श्रीओम् अहलावत एवम् वत्स आर्य

पंडित पंकज जी ( भीमेश्वरी मंदिर, बेरी ) को सम्मानित करते
हुए स्वामी धर्ममुनि जी, वा. विश्व मुनि, श्री राजेश राठी,
पं. जय भगवान जी एवम् अन्य